Esperantista Vegetarano





BULTENO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO

N-ro 22 SEPTEMBRO 1977
N-ro 23 JANUARO 1978

Administranto de TEVA, Redaktanto de EV: Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)
Kasistino: S-ino Ottoline Landheer van der Vies (Nederlando)
Bankadreso: Amro Bank (ĝirkonto 8238) (banknumero 44.71.08.646) Grote-Houtstraat, Harlem
Eldonanto de EV: Christopher Fettes (Irlando)

Landaj Reprezentantoj de TEVA

ARGENTINO: F-ino Sara Laissue, Warnes 397-4°-5, BUENOS AIRES.
AŬSTRALIO: S-ro Bob Felby, 11 Clare Street, ATHOL PARK, S.A. 5012
BELGIO: S-ro Camiel de Cock, Vorsebeemden weg 7, 2241 ZOERSEL. pĉk: 000-133060-73
BRAZILO: S-ino Rosa Girardi, Cx.Postal 162, 36.100 JUIZ DE FORA, MG.
BRITIO: S-ro Paul Shackley, 31 Ridge Street, LANCASTER, Lancs.
BULGARIO: S-ino F.M.Mihailova, pk.184, 4000-PLOVDIV.
ĈEĤOSLOVAKIO: S-ro Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio.
DANIO: S-ino Betty Larsen, Falkenbergvej 6, 3140 ALSGARDE (gn.1224492)
FINNLANDO: S-ano Lasse Kivistö, Donnerinkatu 10-0-20, 05800 HYVINKÄÄ.
FRANCIO: S-ino Alida Duran-Van Reenen, Villelongue dels Monts, 66 700 ARGELES a/M.
GERMANIO (GDR): S-ino J. Bräutigam, Wilhelm-Pieck Str. 70, 825-MEISSEN.
(GFR): S-ro W. Kaukal, Robert-Stolz-Str.17, 6730 NEUSTADT.
HISPANIO: S-ro L. Armadans, Pl.Sacr.Familia 4-4°-3ª, BARCELONA-13.
HUNGARIO: S-ro Bénik Julio, Kis u.4, H-2600 VÁC.
IRLANDO: S-ro C. Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 14.
ITALIO: S-ro Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, ASTI 14100.
IZRAELIO: S-ino E. Ben-Haim, Strato Gordon, TVERIA 14266.
JAPANIO: S-ro Imai Masaki, Itizaki 2-2-19, Minami-ku, J-815 HUKUOKA-SI.
JUGOSLAVIO: S-ro T. Gregurek, Starogradska 22, KOPRIVNICA.
KANADO: S-ro G. du Temple, 930 Ardmore Drive, R.R.2, SIDNEY, B.C.
NEDERLANDO: S-ino O. Landheer v/d Vies, M. Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
NORVEGIO: S-ino Bjorg Norsted, Skara, 1620 GRESSVIK.
NOVZELANDO: S-ro D.MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
POLLANDO: S-ino Halina Taras, Lumumby-str. 29/16, 10-207 OLSZTYN.
PORTUGALIO: S-ro Jurge Branco, Rua Elia Garcia, 37-3, CACÉM.
RUMANIO: S-ro R. Patrescu, St.Pomp.Manoliu, G2-ap.75, BUCURESTI-39.
SOVETUNIO: S-ino A. Judickienė, Karoliniškiu 24-93, VILNIUS 44, 232044 Litovio.
SVEDIO: S-ro Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S-590 40 KISA. ĝn: 172716-3
SVISLANDO: S-ino G. Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028 SPIEGEL b. BERN.
USONO: S-ro J. Parkerson, 1207 Grace Street #8, BAKERSFIELD, Ca.93305

LIBERVOLAJ DONACOJ

Ne estas abonkotizo por EV: sed oni sendu al sia landa reprezentanto taŭgan sumon laŭ siaj eblecoj. Ne ĉiuj povas sendi donacojn trans landlimojn, sed enlande jes!

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj: AŬSTRALIO: Butkunas/3, Linton/8, Prewett/6$. BELGIO: Bury/200 F. BRITIO: Bomford/1½, Cadbury/3, Exton/½, Mather/3, Middlemast/1, Naylor/1½, Prent/2, Strapps/5, Tordoff/3 £. BULGARIO: Minĉev/5, Neĉev/5, Nedelĉeva/2, Nenkov/5, Niemec/5, Nikolova/5, Orjaŝkova/5, Pamporov/10, Petkov/5, Rangelov/5, Simeonov/10, Somov/10, Toŝev/5lv. ĈSSR: Bodenlos/50, Drbohlavová/30, Josick/100, Josková/25, Leibiczer/100, Machálek/40, Orbán/30, Pavlů/100, Sporinský/50, Trojan/100, Valjanová/50, Vašek/30 Kčs. DANIO: Larsen/50 Fl. FINNLANDO: Backholm/10, Kivistö/10, Leivo/46, Rautio/20M. FRANCIO: Amable/20, Baritaud/20, Naude/20, Thiollière/10 F. GERMANIO (GDR): Bieber/10, Bräutigam/30, Breuer/10, Buschmann/35, Eichler/15, Etzold/10, Göhl/20, Hertrampf/10, Janzen/10, Krug/10, Manske/15, Mütterlein/10, Nier/30, Dr.Piasek/5, Semmler/20, Vohland/10, Weber/10, Čičman/20M. (GFR): Gültling/20, Kaukal/20, Morawetz/16, Mosch/30, Schöner/75, Teich/7½, Wiese/30 DM. HISPANIO: Pi/£17. ITALIO: Gabrielli/5rpk. JAPANIO: Abe/2000, Esumi/3000, Sibata/500, Yamasaki/500 yen. KANADO: Enskaitis/$10 plus 30 pro amikino litova. NEDERLANDO: Beek-Tatenhove/10, Dudink/10, Roelofs/25, Rooke/50 Fl. POLLANDO: Acedanska/120, Raczynska/100, Sierocinska/50 zł. RUMANIO: Ing.Kiss/5rpk. SVEDIO: Karlsson/25, Möllestad/10, Simak/25, Therner/15kr. SVISLANDO: Bierhoff/30, Braun/10, Bühlmann/30, Cool/20, Eichenberger/20, Enz/50 F. USONO: Nell/$5.

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj,
kiam vi legos TIUN ĈI mian alparolon, kaj SE vi legos vere ĝin, tiam bonvolu konscii kaj kredi, ke neniu el-inter ni (mi, la eldonanto, la presisto) kulpas pri tio, ke vi nur nun legas nian karan bultenon, – kaj samtempe bonvolu konscii ankaŭ pri tio, kiom da obstakloj ĝi devas ofte trapasi, ĝis kiam ĝi povas esti en viaj manoj, – se . . .

Jes, siatempe la granda letero kun materialoj ie perdiĝis dumvoje al la presejo. – Ni jam eĉ ne miru: io tia ja povas okazi en tiu ĉi moderna mondo, kiam maŝinoj kaj aŭtomatoj volas anstataŭi la homajn manojn. Pro TIU ĈI kiam-ajna 'ebleco' bonvolu konsideri, ke necesas, ke vi ĉiam sendu viajn kontribuaĵojn por EV en du ekzempleroj, do kun kopio, ĉar alikaze – se perdiĝas la materialoj dumvoje al la presejo – via artikolo perdiĝas por ĉiam . . .

Nia kara kaj precipe sindonema eldonanto havos nun nefacile solveblan problemon: ja tiu ĉi numero estis planita al Septembro . . .

Sed ni parolu ankaŭ pri aliaj aferoj: espereble vi bone kaj agrable pasigis la someran libertempon, la ripozon. Sed nun jam alvenis la longaj autunaj vesperoj, kaj kiam tiu ĉi numero troviĝos en viaj manoj, tiam mi estos jam eĉ en la plena vintro en Eŭropo. – Certe vi trovos tempon por korespondado ankaŭ, krom la sidado antaŭ via televidilo, – venos al vi rememoroj, ekpensoj, ideoj, kaj vi sentos emon sendi interesajn artikolojn por nia kara, nefacile vivtenata asocia organo. Mi jam nun anticipe dankas al vi pro tio! – Same mi dankas al tiuj, kiuj klopodas helpi trovi Reprezentantojn – Perantojn en landoj, en kiuj ni ilin ne havas, – ja multe da tiaj landoj ekzistas ankoraŭ! – Sed precipe mi dankas ankaŭ al tiuj, kiuj konsciis pri tio, ke nia bulteno vivtenas sin el libervolaj donacoj . . .

Kaj ankoraŭ io: la aferon de nia eventuala Kongreseto dum la UK-Varna ni ĝisnun ne kapablis solvi. Venis kelkaj rekomendoj kaj deziroj, ke ni havu Renkontiĝon ie dum semajno, aŭ almenaŭ dum kelkaj tagoj, tuj post la UK-Varna, en Bulgario, event. en Hungario, aŭ Ĉeĥoslovakio, en nemultekosta loko. Tiuj, kiuj dezirus tian Renkontiĝon partopreni, helpos nin multe, se ili TUJ al mi sendos sian (ne-sindevigan) anticipan aliĝilon kun eventualaj notoj.

Jes, la vintro staras antaŭ niaj pordoj . . . Venos Kristnasko, la festo de la interhoma amo, respekto kaj reciproka, paca interkomprenigo. – Post tiu la Nova Jaro. – Akceptu al tiuj la plej sincerajn bondezirojn de ni: amike via Ernesto Váňa.

VORTOJ DE LA ELDONANTO

Miaj vortoj estos malmultnombraj, ĉar nur unu afero estas nun grava: ke vi ricevas tiun-ĉi bultenon kiel eble plej baldaŭ.

Vi povas imagi kiel la malapero de manuskriptoj, kvankam registritaj, ĝenis kaj la redaktanton kaj min. Sed kion fari, krom esperi kaj preĝi ke neniam okazis simila afero?

Niaj Bulgaraj amikoj jam scias ion pri malapero de registritaj pakaĵoj: ilin mi esperas rekompenci kiam mi vizitos ilian belan patrujon dum la somero de 1978. Intertempe ni laboros por ke nova bulteno aperos dum majo de tiu jaro.

Al ĉiuj: Feliĉan Novjaron! – Kristoforo Fettes.



NIA SINCERA GRATULO AL

s-ano Mosch en Germanio, kiu atingis la 87an jaron,
s-ano Setälä en Finnlando, kiu atingis la 86an,
s-ino Nel Lek-Muns en Nederlando, kiu atingis la 83an,
s-ano H. Landheer – Nederlando, kiu atingis la 82an, same
s-ano Orbán en Hostie, Slovakio, ankaŭ la 82an,
s-ano Ivanĉev en Reselec-Bulgario, la 80an, kaj
s-ano Pitko Leibiczer en Žilina, Slovakio, la 65an.

Al ĉiuj ni elkore deziras ĉion bonan, ĉefe daŭran sanon!

Ĉi-loke ni gratulas al nia kara s-ano Kaukal, nia modela R-P. en Germanio, kiu sukcese resaniĝis el grava malsano korataka. – Same ni ŝatus gratuli al nia kara Kasistino, kaj al s-ano Rooke en Nederlando, pri kiuj ni sciiĝis, ke ili ankaŭ troviĝas en malsanulejo. – Ni sincere-kore deziras al ili baldaŭan resaniĝon!

Kore ni gratulas al Alenka Bartošová-Grossmannová en Paskov, ĈSSR, kaj ŝia edzo, al kiuj naskiĝis filineto Lenka, kiu estas jam la kvara generacio vegetara en tiu familio de s. Grossmann. Aparte ni gratulas al Alenka pro tio, ke ŝi sukcesis vegetaranigi sian edzon! Multe da feliĉo al ilia familio!

KORESPONDI DEZIRAS –

kun vegetara junulo fr-ino Anna Šimová, Rakoluby 55, CS-916 31 KOČOVCE, okres Trenčín, Slovakio, ĈSSR.

s-ano Emilo Radu, Str. St. Gheorghiu 33, 4300 Tirgu Mures, Rumanio, nova vegetarano-komencanto, precipe kun ĉeĥoslovakoj.

s-ano Jesus Perez, Apdo – 27.066, BARCELONA, Hispanio, ŝatus trovi kontakton kun fraŭlinoj-vegetaraninoj, cele de serioza konatiĝo.

Ján Smrek, nacia artisto slovaka

OKTOBRO

Post unu nokto en oktobro
ĉiuj beloj de l' terglobo
man-en-mane en solidaro
ekkuregis
tra montoj, montetoj, tra kamparo
al parkoj, ĝardenoj, al arbaro
kaj krie vekis:
Unuiĝu, monda pentristaro!

Nudpentristoj, portretistoj,
ekspres-, impresionistoj,
kubistoj, ekkomprenis
kaj kunprenis
farbojn, paletrojn, penikojn,
ĝojkuraĝajn art-aplombojn
kaj elvenis
surtoligi tiujn pompojn.

Surdeklive ili haltis:
kolorhel' blindigis la vizaĝojn.
Ekkriis ili venkocertaj,
per fingroj kombis densfrizaĵojn,
penikojn premis pentrolertaj.

Ekstaz' fajrigis la okulojn
dum pentrad' de arba or',
surtavolige per penikoj
laŭ spirit' de moderna skol'
grandegajn flavmakulojn.

Sed sveniga altec' de l' pompoj
sur la tolo ne descendis.

Arbar-pompo plenmajesta
sur la blanka tol' pentrista
kaj falanta ĝia oro
eventuale
plor-novembre, foli-fale
ĉesos en la kot-tavolo.
Voĉ' de ironi' ekĝemis
el maljunaj arbokronoj:
Hejmen, pentristoj – epigonoj! . . .

(Esperantiĝis Ludoviko Izák, Martin, 09.10.1977)

LA ARTIKOLO 'ZAMENHOF KAJ VEGETARISMO' vekis viglan intereson eĉ inter ne-vegetaranoj, kiel pri tio pruvas ankoraŭ ĉiam alvenadantaj leteroj, eĥoj. – Jes, la afero estas interesa. Ni povas aldoni al la 'dokumenta materialo' ankaŭ alian pruvon, aŭtentikajn vortojn de Zamenhof: vidu en Plena Ilustrita Vortaro sur la paĝo 666a en ĉapitro 'manĝi': . . . 'mi neniam manĝas viandon; ekster tio ĉi ni manĝas verdajn legomojn, fuktojn kaj berojn, kiujn alportas ĉiufoje la responda jartempo.'

Nepre informu aŭ vian peranton aŭ la eldonanton kiam vi translokiĝas.

LETERO EL HINDIO

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Konversacio inter la Reĝinpatrino de Grekio kaj la Vivanta Sanktulo Sri Sankaraĉarja el Sudhindio

Reĝino Frederika:

Kelkaj el ni adoptis vegetaran manĝo-kutimon. Niaj amikoj el Okcidento demandis pri la kialo por tia ŝanĝo kaj aliĝo. Kiam ni diras, ke nia deziro estas eviti la donadon de doloro al la animala vivaĵo, ili tuj demandas, ĉu vegetarismo ne donas doloron al la vegetaĵo? Kontraŭ tia embaraso, kian respondon ni devas doni? Bonvolu klarigi la bazon de vegetarismo.

Sri Sankaraĉarja:

La ideala vivo de tuta kompato kaj neperforto eblas nur por malmultaj homoj. Tiu idealo postulas, ke oni vivu nur per fruktoj kaj folioj, kiuj estas sur la arboj kaj vegetaĵoj. Kompreneble, por ĉiuj aliaj eblas nur gradaj alproksimiĝoj al tia idealo. La regulo estas:
(a) Se eblas, vivu kaŭzante la malplejon da difekto al aliaj vivaĵoj;
(b) Perforto je iuj vivaĵoj estas malbona.

Laŭ ĉi tiu principo vegetara manĝaĵo estas pli preferinda, ol viando-manĝaĵo. Unue, kiam legomoj estas deŝiritaj, la vegetaĵoj ne estas detruitaj; male, viando ne estas havebla sen mortigo de la besto, al kiu tiu viando apartenas. Due, bestoj estas pli sentemaj ol plantoj; fakte ili posedas pli multnombrajn kaj akrajn sentkapablojn ol la vegetaĵoj. Ja, ĉirilate inter la bestoj kaj ni, homoj, ne estas multe da diferenco; la dolorsento estas preskaŭ la sama, la suferado estas samgrada. Fakte, vegetaĵoj ne suferas tiomgrade. Deŝirado de legomoj kaj folioj estas komparebla kun la tondado de ungoj kaj haroj. Trie, esence, inter kanibalismo (t.e. manĝado de homkarno) kaj manĝado de bestviando estas nenia diferenco. La argumentoj kontraŭ la unua validas egale ĝuste kontraŭ la alia... Se la civilizitaj personoj, kiuj estas viandmanĝantoj, kontraŭstaras kanibalismon, tio estas nur pli pro sentimento. Onidiras, ke dum la unua mondmilito la Germanoj manĝis ĉevalviandon pro la manko de la kutima viando, kaj ke, pro tio la Angloj priridis ilin pro nenia alia kaŭzo ol sentimento. ... Sekve, estas klare, ke vivado per viandmanĝaĵo kaŭzas pli da suferado al la vivaĵoj, ol manĝado per vegetaĵoj.

Antaŭ ĉio, ĉiuj klopodoj por malpliigi la suferadon al vivantaĵoj estas laŭdinda. Ĉu ne?

Tiuj ĉi argumentoj pri vegetarismo de nia vivanta sanktulo estas tradukitaj de mi. – La reĝaj familianoj de Grekio venis al nia

lando kaj renkontis la sanktulon, kaj diskutis kun li pri multaj aferoj, en kiuj la ideo pri vegetarismo estis tre klare montrita.

En nia lando la okcidenta doktrino pri la ekzistado de vitaminoj en la viando estas nuntempe jam vole akceptata de la kuracistoj, kiuj aplikadas tiun medikamenton. Do ili asertas, ke viandomanĝado estas saniga, kaj ke tiu donas al la korpo forton. Sed vegetaranoj scias, ke la vegetaĵoj donas ĉion necesan, por nutri la homan korpon.

Alia kialo kontraŭ viandomanĝado estas, ke kiam la besto estas buĉata, ĝi sentas timegon kaj suferon, kiu stato restas en ĝiaj sangaj kaj karnaj elementoj. Kiuj manĝas viandon, senscie akceptas en sin tiujn elementojn, tial ili fariĝas koleremaj kaj ofendemaj, same ekscitemaj dum sia tuta vivo. Ankaŭ oni rememoru la leĝon de ago kaj reago, kaj 'kion vi ne volas por vi, tion vi ne faru al aliaj'...

Sendis K.V.Nath, Hindio.

MIA MESAĜO

Jes, el la redaktore aldonitaj vortoj en la lasta EV al la artikolo de mia tragike forpasinta edzo, mi komprenis, ke mi ankaŭ ekparolu ĉi tie en EV. Do unue, kiel mi spertis ĉe aliaj, mi ankaŭ rakontu pri tio

KIAM, KIEL KAJ KIAL MI IĜIS VEGETARANINO

Tio okazis antaŭ 23 jaroj. Tiam mi grave malsaniĝis kiel juna fraŭlino, eĉ pli ol grave, ĉar la kuracistoj diris al mia bona patrinjo, ke ŝi klopodu ĉiamaniere agrabligi ankoraŭ al mi la vivon, ĉar longe mi jam ne estos inter vivaj. – Krom aliaj gravaj malsanoj la hepato, renoj estis en kritika stato kaj leŭkemio avizis proksimiĝon de la fino. – Sed estis al mi destinita alia sorto. Oni konatigis min kun maljuna univ. profesoro, kiu estis konata pri tio, ke li kuracadis plejparte nur per fastado, malsatado, fruktoj, legomoj kaj drogherboj. Li rekomendis al mi tuj radikalan ŝanĝon de mia vivmaniero, nepran kaj tujan transiron al vegetara dieto kun krudaj fruktoj kaj legomoj.

Mi devis obei liajn konsilojn, ĉar mi mem ja sentis pleje, ke la vivo volas min forlasi, ke mi ĝin de tago al tago pli kaj pli perdadas. Temis ja pri tio, ĉu esti, aŭ ne... Sed la longjara kutimo al la 'normala' vivmaniero estis forta, kaj mi opiniis, ke senviande oni povas elteni nur la necesan kuracadan tempon. Dume mi spertis, ke iom post iom mia sanstato ĝenerale pliboniĝas, estis jam en ĝi

rimarkeblaj ŝanĝoj, – ĉesis doloregi la kapo, ĉesis la ĉiutaga granda laciĝo kaj ĉio, kio antaŭe al mi ĉiam rememorigadis miajn malsanojn, – la profesoro komencis al mi paroli pri ebla tuta resaniĝo, la vizitadoj al diversaj fakaj kuracistoj fariĝis jam nebonaj, – male, tiuj mem komencis interesiĝi pri tio, kiamaniere mi resaniĝis, ĉar mi dume vere post unu kaj duona jaro povis min senti denove *sana*!

Tiam la bona maljuna profesoro al mi diris, ke nun jam mi povas reveni al la 'normala' vivmaniero, – kompreneble li mem ankaŭ jam sciis, ke pri tio ĉe mi jam ne estos problemo, kaj ke mi restos sindona vegetaranino 'per animo kaj korpo'. – De tiu tempo, danke al la ĝusta, natura, vegetara vivmaniero mi neplu bezonis kuracistan prizorgadon.

Mi subtenadas mian sanstaton ankaŭ per teoj el drogherboj, kaj per alternaj banadoj kun varma kaj malvarma akvo, same per aerbanado kaj precipe per moviĝado kaj laboro en freŝa aero en mia ĝardeno. Tiel mi helpas al purigado de la organismo ankaŭ tra la haŭto, kiun mi per la banadoj ne nur purigas, sed ankau hardas, same per la freŝa aero.

Kvankam mi estas ronde jam preskaŭ kvaronjarcenta vegetaranino, mi neniam ĉesas meditadi pri tio, kiamaniere plibonigi, pliperfektigi mian vivmanieron, kaj mi serĉas la perfekte ĝustan vojon al vegetarismo. – Ja estas deziro kaj sopiro de ĉiu homo, esti kaj resti sana, kaj tiel ankaŭ feliĉa, – ja tio estas la plej granda valoraĵo en tiu ĉi vivo, en tiu ĉi mondo, – povi ĝoje vivi kaj labori en feliĉo kaj sano.

Veronika

PRI K. J. MALIARIK ni jam kelkfoje faris mencion sur paĝoj de EV, – vidu precipe la n-ron 13/14 de EV, – kaj de tiam venis kelkaj leteroj, petantaj informojn pri liaj verkoj. – Eble oni ne rimarkis la noton, ke ĉiujn informojn petu de: Dipl. Ing. Otmar Doležal, Bayerova 43, CS – 602 00 BRNO-2, Ĉeĥoslovakio, de kiu oni povas tute senpage ricevi donace ĉiujn verkojn de K. J. Maliarik, kiujn s-ro Doležal ankoraŭ havas el la postlasaĵo de la aŭtoro. – La libroj estas en diversaj lingvoj.

KIAM vi plenumas penadon utilan, la peno forpasas, la utilo restas. Se vi ĝuas plezuron hontindan, la plezuro forestas, sed la honto restas. *(E. Orzeszkowa)*

PRI LA KANCER-TERAPIO DE DR. MOERMAN

La ĝenerale akceptataj kuracmetodoj de kancero estas operacioj, radioterapio kaj kemiaterapio. La teorio estas, ke temas pri loka malsano, ke la tumoro(j) estas la kancero, kaj ke pro tio iom post iom la tuta korpo malsaniĝas.

Sed nuntempe ekzistas alternativa kuracmetodo de kancero, kiu estas disvolvita de Dr. Moerman, el Vlaardingen, Nederlando.

Jam antaŭ la granda mondmilito esploristoj de la Scienca Sekcio de la Bayer-konzerno en Germanujo informis Dr. Moerman, ke spite de ĉiaj eksperimentoj, ili ne sukcesis nenature kaŭzi kanceron ĉe sanaj poŝtkolomboj. Ili klopodis fari tion per la metodo: injektante kvanton de vivantaj kancerĉeloj de malsana kolombo ĉe tute sana kolombo. Tiel oni supozis, ke ambaŭ kolomboj mortos, sed tute ne; post 8 tagoj ĉe la injektitaj kolomboj ĉiuj vivantaj kancerĉeloj estis mortigitaj kaj la kolombo mem estis denove tute sana.

Bazita sur tiu informo kaj post jaroj da spertoj kaj esploroj, Dr. Moerman konkludis, ke kancero ne estas loka malsano de ŝvelaĵo, sed malsano de la tuta korpo. Unue la korpo malsaniĝas kaj nur poste ekiĝas kaj aperas la tumoro(j). La tumoro estas nur simptomo, kvankam tre grava simptomo de tiu malsano.

Dr. Moerman eltrovis, ke kaŭzo de tiu tutkorpa malsano estas elreliĝo de la metabolo. Pro la fakto, ke la ĉeloj en la korpo multobliĝas, per divido, estas bezonataj materioj, kiuj donas la materialojn por la daŭrigo de tiu proceso kaj tiuj konsistas el la nutraĵo. Memkompreneble do tiu nutraĵo nepre devas esti plenvalora! (La nutraĵo de la poŝtkolomboj similas al tiu de la homoj: pizoj, faboj, maizo, hordeo, rizo, legomoj, laktukoj kaj karotoj, lakto kaj buterlakto.)

La 8 esencaj materioj, laŭ Dr. Moerman, kiuj estas bezonataj por la kreskado de la junaj ĉeloj en la korpo, ĝis ili estas sanaj, plenkreskintaj, estas la sekvantaj: fero, sulfuro, jodo, citronacido, vitamino A, vitamino C, vitamino E, kaj la vitaminoj de la B-komplekso (escepto estas B^1.) Sen tiuj 8 materioj la homa korpo ne povas ekzisti. Pro manko de ili ekiĝas la elreligo de la metabolo.

Kiuj nun estas la signoj de perturbita metabolo? Ili ne povas esti konstatitaj antaŭ tumoro, eĉ ne per röntgenologio. Ili estas kvar:

1. Elreligita metabolo kaŭzas malplian akcepton de oksigeno kaj do malpli da forbruligo.

2. Pro tio la normala korpopezo malaltiĝas, la paciento plendas pri maldikiĝo.
3. Oni havas malpli da apetito, ĉar ĉe malplia forbruligo la ĉeloj postulas malpli da bruligmaterio, do malpli da nutraĵo.
4. La paciento sentos apation kaj senmotivan lacecon. Malpli da forbruligo kaŭzas malpli da energio, kiu estas bezonata por normalaj agado kaj laboro.

Pro tio nun la kuracmetodo de Dr. Moerman celas gvidi la metabolon denove en normalaj vojoj. Se tio sukcesas, tiam la natura defendo de la korpo tiamaniere estas stimulata, ke la svelaĵoj kiel nenaturaj al la korpo, estas forpuŝataj.

En 1940 la unua paciento, kiun li kuracis pere de tiu ĉi metodo, estis sendita hejmen el la malsanulejo por morti. Tiu s-ro Brinkman tute resaniĝis kaj neniam denove suferis de kancero, fine li mortis en 1973, tiam 89-jara.

Kontraŭe al la ĝeneralaj, kutimaj metodoj, kiel operacioj, k.t.p., tiu ĉi terapio estas nenoca por la korpo en sia tuteco. La terapio ĉuone ekzistas el dieto; ĉio en la nutraĵo, kio estas nur iomete danĝera, estas ellasita, dume, ke materioj, kiuj estas necesaj por sana metabolo, troviĝas en la dieto en vasta mezuro. Krome la kuracisto aldonas ankaŭ la de li fiksitajn dozojn de esencaj, nepre bezonataj materioj (vitaminojn kaj mineralojn).

Jen do resumo de la dieto de Dr. Moerman:

Malpermesataj:

Ĉio, kio estas el blanka faruno, blanka pano, kuko, makaronio, vermicelo, spageto, biskvitoj. Sukero, pudingoj, mustardo, kremaĵoj, dolĉaĵoj. Ĉio, preparita kun sukero kaj artefaritaj dolĉigaĵoj, ĉokolado, ankaŭ mento. Viando, fiŝoj, graso, oleo kaj lardo, artefarita buljono, buljonkuboj, fritaĵoj, margarino.
Kafo, teo, kakao. Jogurto.
Terpomoj, brasiko (esceptoj menciataj sub: permesataj), rabarbo, daktiloj kaj figoj. Legumenaĵoj (escepto: pizoj).
Alkoholo kaj fumartikloj.

Permesataj:

La *kursivaj* devas esti uzataj ĉiun tagon.
Unu litro da buterlakto (aŭ kaĉo), du ovoflavoj, batkirlitaj aŭ kuiritaj dum 2½ minutoj, (ne por hepat- aŭ gal-malsanuloj).
Suko de 3 citronoj kaj oranĝoj (aŭ pli se dezirata).

Suko de ruĝaj betoj (tre grava), de karotoj, de mirteloj, de tomatoj, k.t.p., sen aldonaĵoj nek konservaĵoj, sen sukero.
Plena rizo.
Kaĉo de lakto kaj hordeo, fagopiro, aveno, malto.
Pano el plena faruno kun butero kaj fromaĝo freŝa.
Piza supo el plenaj pizoj, ne kribritaj, sed muelitaj, se dezirata.
Salato de laktuko, tomatoj, kukumoj, acidaj cepetoj, karotetoj, kukumetoj.
Kuiritaj legomoj, ankaŭ ruĝaj betoj, florbrasiko, krispa brasiko, burĝonbrasiko, cikorio (ankaŭ nekuirita).
Oliv- kaj heliant-oleo. Iom da mielo.
Ĉiaj fruktoj, bananoj nur malmulte, melonoj, freŝa ananaso, vinberoj (acidaj preferataj), pomoj, piroj, persikoj, ĉerizoj, fragoj, k.t.p.
Sekigitaj abrikotoj, sekvinberoj, sekaj prunoj. Tiuj lastaj devas esti sekigitaj dum 24 horoj.

Ĉion, kion oni ne digestas bone, oni devas ellasi en la komenco.

La terapio de Dr. Moerman ne estas ankoraŭ oficiale apreciata en Nederlando, kontraŭe al Usono, kien li vojaĝis pro invito, la pasintan jaron en Septembro. Tie, en Los Angeles, la nun 83-jara kuracisto ricevis rekonon kaj honoron pro sia vivlaboro.

Krome lia terapio estis rekonata de la dufoje nobelpremion-gajninta Prof. Dr. Linus Pauling, kaj lia terapio estas ankaŭ en multaj punktoj simila al la tezo de la jam mortinta, nobelpremion-gajninta Prof. Dr. Otto Warburg.

Dr. Moerman estas tute dediĉata al siaj pacientoj, ofte dum unu horo 30-foje sonoras.

Ĉina proverbo diras: Tiu, kiu kuracas, pravas. Laŭ tio Dr. Moerman pravas, cetere la resanigo de centoj da liaj pacientoj pere de lia terapio donas vivantan pruvon, ke li pravas!

O. Landheer v/d Vies, Nederlando

VIAJN KONTRIBUAĴOJN, artikolojn, bv. sendi ĉiam klare legeblajn, se eblas tajpitajn, sed ne kun densaj linioj, kaj nepre ne sendu *nur kopion,* sed ĉiam la unuan tajpaĵon *kun kopio,* por evento, ke ni havu la tekston, se ĝi perdiĝus dumvoje, surpoŝte, al la presejo.

MI VOLAS RAKONTI
al la karaj legantoj de EV, kial mi estas vegetarano

Siatempe mi troviĝis en hospitalo. La kuracistoj volis scii, pro kio mi ne manĝas viandon?...Kiaj estas la kialoj? ...Malfacila demando ankaŭ por mi, ĉar ĝuste pripensinta tiun aferon mi ankoraŭ ne estis. Sed mi devis respondi, do mi komencis:

Kun la sama demando mi jam turnis min al iuj vegetaranoj, ĉar mi volis scii, kiaj estis la kialoj ĉe tiuj. La rezulto estis, ke iuj al mi rakontis: 'Iam en infanaĝo al mi abomenis viando'. Alia diris, ke al li viando ne bongustis. – Ĉe mi ne estis tiel. Mi meditadis, observadis, legis diversajn librojn pri la nutrado ĝenerale. – Mi venis al kono, ke ĉiuj grandaj bestoj estas kreskaĵomanĝantoj, kaj ili estas sanaj, fortaj, kaj bon-inklinaj. Oni povas ilin facile malsovaĝigi, kiam ili fariĝas por la homo utilaj kaj bonaj helpantoj. – Ĉe la viandomanĝantaj bestoj ni tiom ne tiel facile atingas, tiuj estas ruzaj, sovaĝaj, danĝeraj. La dentaro ĉe ili kaj digestorganoj estas tute alie evoluitaj.

Se ni pripensas tiujn ĉi faktojn, ni vidas, ke la homo estis de la naturo destinita al kreskaĵ-manĝado, kaj ke ties nutrado dependas de la medio, kie la homo vivas. En la varma-klimata medio havas la homo multajn manĝeblajn vegetalojn. – Sed estis ankaŭ glacia epoko kaj tiam la homo estis devigata de la naturo manĝi viandon...

Ke la homo ne estas dotita de la naturo tiel, ke li manĝu viandon, montriĝas ankaŭ el tio, ke li ne kapablas manĝi krudan karnon, sed nur iamaniere preparitan kaj kun salo, spicaĵoj.

Ekde la jaro 1900a ni vivis en vilaĝo. Nia nutrado estis tre simpla, la ĉefa manĝaĵo ĉiam estis vegetaĵa, kaj nur iam-tiam aldoniĝis iom, tre malmulte da viando aŭ viandaĵo. Venis la mondmilito 1914-18a, kaj eĉ tiu tre simpla nutraĵo reduktiĝis multe pro neeblo aĉeti ion. Multaj infanoj malsaniĝis, eĉ mortis, mi ankaŭ estis grave malsana pro la nesufiĉa nutrado. Post la milito, kiam venis nutraĵoj el eksterlando, iuj malsaniĝis pro tio, ke ili manĝis multe da viando kaj grasaĵo...

Mi tiel spertis, ke la homoj ne nutras sin racie, nek ĝuste. Mi volis vivi prudente. Mi serĉis librojn pri la ĝusta vivmaniero. Mi vizitadis bienojn, farmojn, ankaŭ besto-bredejojn, stalojn. Mi konstatis, ke brutoj vivas en malbona medio: supre en la muro malgranda fenestro, interne malbona aero, multe da muŝoj. En vicoj staris la bovinoj, katenitaj per ĉeno ĉirkaŭ sia kolo, tiel dum sia tuta vivo... Kiam ili

iĝis aĝaj, aŭ malsanaj, ili estis venditaj al buĉisto... Antaŭ la bovinoj estis nepura manĝaĵo, malantaŭe ekskrementaĵo, sub ili oni melkis la lakton... Mi observadis la buĉadon de porkoj, bovidoj, brutaro. Mi vidis katenitan grandan virbovon kun kovritaj okuloj, sur la frunton al ĝi oni donis alfiksitan skatoleton. – Venis eksplodo, la besto falis teren, faris movojn kaj konvulsie streĉis la gambojn. – Malĝoje mi foriris.

Similan senton kaŭzis ĉe mi legado de libro 'Buĉ-domoj en Chicago' de Sinkler. Viandon mi ne plu kapablis manĝi. Ĝi naŭzis min. Mi komencis havi antaŭe nesentitan kompaton al la bestoj, sed mi ne havis spertojn, kiel prepari mangaĵojn. Libroj ne estis, en iuj reformvendejoj estis plejparte nur broŝuroj sen receptoj. Poste venis ankaŭ libroj kaj fine mi trovis tiun de Sommer: 'La natura nutrado', sed pleje konvenis al mi tiu de Dr. Fr. Wolf: 'La naturo kiel kuracisto kaj helpanto', kiu donis al mi bonan fundamenton por mia vivmaniero. La enhavo estis scienca kaj praktike elprovita. Mi manĝis multajn bongustaĵojn laŭ tiu ĉi libro, – sekalan panon, terpomojn kuiritajn, rostitajn aŭ bakitajn, fabojn, pizojn, hordeojn, avenflokojn, makaroniojn, farunajn manĝaĵojn, kaj multajn aliajn en diversaj manieroj preparitajn, ankaŭ legomojn, legomaĵojn, salatojn el verdaĵoj, diversajn fruktojn. Alkoholon mi evitis, same fumadon mi forlasis, kaj mi miris, ke mi antaŭe vivis neprudente, kiel pasia fumanto. – Nur la unuaj tri tagoj estis malfacilaj, forlasi tiun nebonan kutimon.

Bedaŭrinde mi devis soldatiĝi dum la dua mondmilito, sed oni trovis eĉ tiam kaj eĉ tie solvon: mi fariĝis kuireja helpanto, kaj tiel mi havis eblecojn prepari por mi konvenajn manĝaĵojn.

Mi do de la jaro 1925a neplu manĝis viandon. Dume mi travivis multe kaj diversajn okupojn profesiajn, fine mi fariĝis emerito. Mi neniam plu estis grave malsana, ĝis nun mi sentas min bone kaj mi estas kontenta, la farto ĝenerale estas bona.

Ewald Nier, Germanio

Iom pri la salo ni jam scias, sed tamen indas revidi la problemon.

La salo estas mineralo, ĝi estas ŝtono. La animaloj ne manĝas mineralojn, eĉ ne unu besteto faras tion. Nur la plantoj uzas solvaĵon de mineraloj el la maro aŭ el la akvo kiu ekzistas en aŭ sur la grundo.

El tio sekvas, ke la salo ne estas manĝenda, ĝi ne estas nutraĵo. La homaro dum sia longa travivado de 3–5 milionoj da jaroj ne manĝis salon. Nur antaŭ 4–5 miloj da jaroj, do nur dum sia 'historia' vivo, homo komencis konsumadi la salon kune kun siaj manĝoj, kaj komence de ĉi tiu tempodaŭro nur la potenculoj, la ĉefoj de la triboj, kapablis havigi al si la salon, kiu estis tre malfacile havebla. La granda amaso de la popoloj ne manĝis salon ĝis kelkaj miloj da jaroj malantaŭtempe.

La homoj adoptis la salon en sia nutrado nur por fari la manĝojn pli bongustaj, do pro pli da plezuro manĝi. Ĝis la uzado de la salo, por doni bonan guston al manĝaĵoj, oni uzis la mielon kaj la aromhavantajn plantojn (petroselo, aneto, levistiko, timiano, ktp.).

Ankaŭ la medicinistoj asertas ke – escepte difinitajn kazojn – homo ne bezonas salon, la organismo akiras sian necesan kvanton da salo el la kutima nutraĵo.

La salo entenas natrion kaj kloron. La natrio estas utila metaloido en la funkciado de la organismo de animalo. Pere de ionoj de natrio pli faciliĝas la ŝanĝado de materialoj inter la ĉeloj de la organismo (tra la ŝelo de la ĉeloj), interŝanĝado kiu alportas la nutraĵon por la ĉeloj kaj forlavas la nocan produktaĵon de la metabolo en la ĉeloj. Ankaŭ la kalio partoprenas en la procezoj de la metabolo, sed la natrio estas pli grandkvante konsumata de la organismo, ĝi estas forigita per la renoj.

Do la salo estas tamen necesa al la organismo de la homo, sed ne pli ol bezonas la korpo. Se oni aldonas moderan kvanton da salo en pano kaj en kelkaj manĝoj, tio sufiĉas, ĉar salo ekzistas de si mem en lakto, laktaĵoj, cerealoj, spinaco, ktp. Oni ne povas indiki difinitan kvanton da salo por persono kaj tago, ĉar tio dependas de la konstitucio de ĉiu persono. Por la maljunuloj, infanoj, malsanuloj pro kormalsano, k.a., ne necesas aldoni salon, ĉar la salo en eksceso provokas spasmigon de la vandoj de la arterioj, do reziston en la cirkulado de la sango, tio signifas pligrandigon de la laboro de la koro por prempuŝi la sangon en arteriojn.

En kazo de diversaj malsanoj de la hepato, de la renoj, ktp., nur kuracisto povas indiki pri la konsumado de la salo; ofte la kuracisto estas tiom devigata indiki la senigadon de la salo el ĉiuj manĝoj, eĉ el la pano, por difinita tempodaŭro.

Dum tia malpermeso konsumi salon, oni ofte indikas la uzadon de salo sen natrio; tio estas indikata nur por plibonigi la guston de la manĝoj, sed ĝi ne estas necesa; konsilinde estas ne uzi tian salon sen natrio.

La longdaŭra senigo de salo en manĝoj provokas kelkajn malagrablaĵojn en la organismo, ĉar tio senigas la ĉelojn de ionoj de natrio, malfaciligas la metabolon, kreskigas la ureon en la sango, ktp.

Oni sentas mankon de salo ankaŭ post diareo, kiam oni forĵetas grandkvanton da ionoj. Konsilinde estas eviti la okazon havi diareon aŭ sinsekvajn laksojn. Per adekvataj manĝoj de krudaĵoj oni poste povas reguligi facile la tranziton laŭlonge de la intestoj.

Kiam oni bezonas kompletigi la mankon de salo en la organismo, aŭ kuracisto indikas tion, ni devas konsumi la salon *nur per kuirita manĝo*. La salo aldonita en salato estas evitinda, precipe por maljunuloj, infanoj kaj malsanuloj, al kiuj ĝi malutilas, ĉar tiam ni metas tiun mineralon rekte sur la ĉelojn de la hepato, de la renoj, de la koro, tio kio damaĝas al tiuj sentemaj organoj, eĉ provokas vundetojn. La salo kiu partoprenas en la kuirado de manĝo (ne tro multa), estas ensorbita en la mason de la manĝo en malgrandkvanto por ĉiu miligramo da substanco, kaj la kontakto kun la ĉeloj de la organismo estas tiam pli milda.

La salato povas esti bongusta per aromhavantaj plantoj, per vinagro, per mielo (ne per sukero). *Inĝ. Radu Pătrascu, Rumanio*

THE PROVOKER (LA INCITANTO) dumonata gazeto verkita de John H. Tobe en St. Catharines, Ontario, Kanado (anglalingva).

Enhavo: mallongaj artikoloj verkitaj de S-ro Tobe pri sano, manĝaĵoj kaj liaj vojaĝoj. Ankaŭ estas poemoj, sentencoj, kaj artikoloj de aliuloj. Inter la verkintoj de artikoloj estas la naturkuracisto Warmbrand. Plue, estas multe da reklamoj por libroj kaj sanhelpiloj.

S-ro Tobe ne estas vegetarano, sed serĉanto, kiu esperas trovi la 'sekreton' de longa vivo. Lia nuntempa filozofio enparte estas: tiuj, kiuj zorgas pri siaj kunhomoj estas tre malmultaj; la plej bona manĝ-

aĵo estas la kruda (pro tio li nun manĝas malmulte da viando kaj pli da krudaj marestaĵoj); eĉ se iu montras la verecon pri iu afero al aliulo, tiu ordinare ne kredas; ĉio en la mondo venenigas pro la trouzo de kemiaĵoj; kaj, neniu helpos vin se vi ne helpos vin mem!

Lia revuo enhavas multe da informoj ne-akireblaj por la ordinarulo, ĉar S-ro Tobe multe legas teknikajn, kuracistajn kaj prisanajn revuojn. Li ankaŭ akiras la informojn de interesituloj. Ekzemple: li skribis (en la Maja-Junia 1971-a eldono) pri 'longviva' lakto, originale eltrovita en Svislando dum 1961. Eĉ sen malvarmigo ĉi tiu lakto ne rancIĝas dum ses ĝis ok semajnoj (jes, 48 tagoj aŭ pli!). La metodo estas jene: oni varmigas la krudan lakton ĝis 167°F (74 Celsiusgradoj) dum kvin sekundoj. Sub premo oni altigas la temperaturon ĝis 275° (135 C) dum du sekundoj. (La premo malhelpas al la bolado.) Oni malvarmigas la lakton ĝis 158° (70 C) kaj permesas la gason liberiĝi. Poste la lakton oni malvarmigas ĝis proksimume 60°F (16 C). Oni diras ke 'longviva' lakto estas pli nutrema ol la ordinara, sed Tobe memorigas al la leganto, ke la ordinara pasteŭrizado de lakto detruas 30% el la nutraĵoj. Ĉu ĉi tiu 'longviva' lakto povas esti pli nutrema, se ĝi estas pli sterila?

El Aŭstralio li akiris la informon, ke el 350 viroj, kiuj drinkas 40 uncojn da biero potage, ĉies koro grandiĝis.

Li sciigas al sia legantaro ke emfizemo, kormalsano kaj kancero iĝas pro neĝusta dieto, fumado, kaj malpurigita vivmedio.

El Sovetio li akiris la informon, ke D-ro B. Tokin rekomendas la maĉadon de cepo dum kvin minutoj, por purigi la buŝon kaj mortigi mikrobojn en ĝi. Tobe kontraŭstaras la uzadon de dentpurigiloj kaj gargaraĵoj, tial li sciigas la informon pri la sugesto de D-ro Tokin, por doni alternativon al la legantaro. Malfermitaj vundoj resaniĝis post la apliko de cepa kataplasmo.

S-ro Tobe kulpigas la leĝfarantojn pro la malpurigado de la mondo. Li kredas, ke multaj preferas monon ol la savadon de la homaro.

La legantoj de EV havos intereson pri ĉi tiu fakto de John Tobe. Li skribis, ke se la gorilo estas la plej forta besto (laŭ pezo kaj grandeco) kaj estas tuta vegetarano, tiam ne eblas kontraŭstari vegetaran dieton por la homo, kiu tre similas al la gorilo. (Bonvolu rimarki, ke S-ro Tobe ne forgesis la elefanton, kiu ankaŭ estas tre peza, fortega kaj granda besto, sed li menciis la gorilon nur ĉar tiu multe similas al la homo.) Plue, li donis la sugeston, ke la vegetara dieto certe estas la plej bona.

S-ro Tobe ankaŭ skribis sian aŭtobiografion (anglalingve) por doni al siaj legantoj pli bonan bildon pri si mem.

Tiu, kiu povas legi anglalingve, profitus el abono al ĉi tiu revuo, ĉar mi nur tuŝetis tiujn partojn, kiujn mi kredas esti la plej gravaj kaj interesaj por la EV-legantaro. Ankaŭ mi skribis pli pri S-ro Tobe kaj nur menciis, ke aliuloj ankaŭ kontribuas al la revuo.

Edwin C. Harler Jr.
47 Hardy Road, Levittown, Pa. 19056
Usono

KLASIFIKADO DE LA HOMA ORGANISMO

Vegetaranoj ofte donas konsilojn al aliaj pri vivmaniero kaj manĝado, ne pensante pri tio, ke ili povas al la afero plie noci, ol utili. Nome, ili ne konsideras tiam la fakton, ke la homa organismo ne ĉiam kaj ne ĉe ĉiu estas la sama, – ke kio utilas al iu, tio povas noci al alia, aŭ kio al iu estas multe, al alia povas esti male, ktp.

Ni observadis tiujn ĉi faktojn dum longaj jaroj, kaj pri la menciitaj problemoj faris esploradon ĉe vegetaranoj en atenteme elektitaj medioj, kaj ni venis al interesa rezulto, nome, ke iom post iom la observitoj dividiĝis je tri grupoj: la sama nutraĵo en la sama kvanto ĉe unu grupo igis altigon de la korpa pezo, ĉe la alia male, – tiuj iom maldikiĝis, dume ĉe iuj ni spertis neŭtralecon, tiuj nek gajnis, nek perdis ĉe sia korpa pezo.

El tiuj ĉi spertoj ni povis dedukti, ke ekzistas tri diversaj specoj de la homa organismo: la unua estas *ŝparema*, la dua *malŝparema*, kaj la tria *neŭtrala*. Laŭ tiuj ĉi faktoj kaj konoj, antaŭ ol ni donus al iu konsilojn, ni devas pripensi: al kiu grupo la demandinto povas aparteni? Ankaŭ, kiam ni parolas pri *nia* vivmaniero, ni devas mencii, al kiu tia grupo ni apartenas, resp. nia organismo.

Tiuj, kiuj havas organismon ŝpareman, inklinas al dikiĝo, ilia korpo fariĝas pli peza, sed kun organismo malŝparema oni facile perdas el sia pezo, do tiuj maldikiĝas, malfortiĝas, se ili manĝas la saman nutraĵon, en egala kvanto, kiel la antaŭaj, dume ĉe la neŭtralaj 'ĉio estas en ordo', – do envere tiuj estas la *normalaj*. – Ofte oni povas havi similajn spertojn ankaŭ en familioj, kie ĉiuj havas la saman nutradon, sed la korpa evoluado ne estas la sama, precipe rimarkebla afero ĉe infanoj en la familio.

La tuta problemo dependas de la baza metabolo, de la materia interŝanĝado en la organismo. Ĉe la ŝparema organismo la interŝanĝado estas malrapida, kvieta, – tiu la nutraĵon eluzas detale, dume la malŝparema organismo laboras rapide, haste, neprecize, ĝi ellasas iom el la ricevita nutraĵo, tial tiu devas ricevi pli, aŭ pli ofte, kaj – logike – estas mala reĝimo en la organismo ŝparema. – Ĉe la neŭtrala organismo la baza metabolo funkcias normale, tie la korpo nek dikiĝas, nek malpeziĝas de tiu kvanto kaj kvalito de nutraĵo, kiu ĉe la du antaŭaj kaŭzis diferencajn ŝanĝojn.

Ni do komprenis, ke la organismo ŝparema ne postulas tiom da nutraĵo, kiom la malŝparema, kiu bezonas pli kaj en kvanto kaj en kvalito. Se ni konsideras tiujn ĉi faktojn, ni logike komprenos, ke kio utilas al iu, tio eble ne estas konvena al aliaj, kaj laŭ tio ni devas doni konsilojn al aliaj, rilate nutradon.

Ni menciu ĉi tie ankaŭ alian aferon: oni ofte min demandas, kiom foje potage mi kutimas manĝi?

Post longjaraj eksperimentoj kaj observadoj ni venis al konkludo, ke el la 24 horoj de la tago ni almenaŭ 12 horojn nenion manĝu, – ni lasu la organismon ripozi, respektive trankvile labori. Laŭ tio se ni vespermanĝas (ekzemple) je la 19a horo, tiam ni ne manĝu antaŭ la matena 7a horo. Kaj dum la estantaj 12 tagaj horoj la homoj kun ŝparema organismo havu 2 manĝojn, tiuj kun la neŭtrala 3, kaj kun la malŝparema 5 manĝojn.

Niaj ĝisnunaj observadoj, esploradoj kaj spertoj pruvas, ke tia ĉi nutradmaniero konvenas pleje al homoj, vivantaj laŭnature, kaj laŭ la principoj de vegetarismo, respektive de vegetalismo.*

Inĝ. Stefano Kiss, Rumanio.

*Ne ĉiuj scias, kia estas la diferenco inter 'vegetarismo' kaj 'vegetalismo'. Jen: vegetaranoj ne manĝas tion, kio vivis kiel animalo, do ne manĝas el karno, resp. viando de besto, fiŝo, ktp., sed laŭ ilia doktrino ili povas manĝi produktojn, devenantajn de animalo, sen perdo de ties vivo, kiel lakton, ovon, mielon, ktp. – Sed vegetalanoj (= veganoj) manĝas absolute nur nutraĵojn el vegetala regno, do ne lakton, buteron, ovojn, mielon, ktp., – Ĉe iuj nacioj vegetaranoj manĝas fiŝojn, kaj aliajn animalojn, malvarmsangajn, kiel ankaŭ la japanoj.

NIA KOMUNA ESPERO estas en la alproksimiĝo de la tuta homaro, kio sukcesos des pli facile, ju pli bone la homoj ekkonos reciproke unu la alian. *(A.Mucha)*

De-sur malnovaj paĝoj

El ESPERANTISTO SLOVAKA, n-ro 9-10, 1973.

KIAL KAJ KIEL MI FARIĜIS VEGETARANINO?

Karaj slovakaj geamikoj – legantoj de nia ŝatata Esperantisto Slovaka! Multaj el vi konas min. Mi ofte estas en la bela Slovakio, precipe en Dudince, uzante la eblecojn por la bonega kaj saniga banado en la termakva baseno tiel malmultekoste, ke tiajn eblecojn mi ĝis nun trovis nenie. Krome mi partoprenadas en viaj diversaj Renkontiĝoj – en Altaj Tatroj, en Košice, en Bratislavo ktp., ĉar Slovakio vere plaĉas al mi, kaj super ĉio la boneco kaj sincereco de la slovaka popolo, de la *homoj*, kiel mi ilin povis ekkoni pere de nia Esperanto. Mi jam anticipe ĝojas, ke kun multaj el vi mi povos renkontiĝi dum la 5-a Jubilea Kongreso de AE SSR, en julio 1974, en Martin.

Jes, multaj el vi konas min, kaj ofte multaj min demandis: kial mi estas vegetaranino, sed *tiam* mi ne havis eblecon diri al vi *tiom*, kiom mi nun intencas. Ja la demandoj venis ĉiam kiam mi eksidis ie en restoracio kun vi al la tablo por tag- aŭ vesper-manĝi. Kaj ni ĉiam rapidis konsumi tion, kio troviĝis antaŭ ni, por povi rapidi al nova programo, al nova loko ktp. La kongresoj, renkontiĝoj – kiel vi bone scias – estas tiaj: ĉie kaj ĉiam multe da programo kaj malmulte da tempo – por tiom da homoj! Do mi nun uzas la okazon respondi je viaj demandoj: kial kaj kiel mi fariĝis vegetaranino?

Jam ekde la infanaĝo mi sentis simpation al bestoj (en Esperanto mi ne povas diri: amon, do mi ŝatis bestojn). Certe ĉiuj el inter vi jam travivis kelkajn eventojn, dum kiuj vi povis aŭ devis ĉeesti ian buĉadon – ĉu la fortranĉon de la kolo de kokino aŭ alia dombesto – tre ofta hejma okazaĵo. Kaj eble ne nur mi, sed ankaŭ aliaj havis similan senton kaj poste la viando el tiu besto ne gustis bone.

Ĉi-loke mi rememorigas la rakonton de L. N. Tolstoj, honor-prezidanto de la Vegetara Ligo Esperantista (fondita en 1908), ke al lia domo estis venonta parencino, sed ŝi, sciante, ke Tolstoj ne havos por si sur la tablo viandon, skribis, ke ŝi venos nur tiam, se ŝi povos manĝi viandon. Tolstoj respondis al ŝi: – Ho jes, vi povos laŭguste kaj laŭ via plaĉo elekti mem la kokinon, el kiu vi deziros havi supon kaj manĝon... La parencino alveturis. Subite Tolstoj atentigis ŝin, ke estas jam tempo por komenci prepari la tagmanĝon, por ke ĝi estu preta ĝustatempe, kaj diris: – Ni rapidu! ... – Kien? – demandis ŝi.

Tolstoj respondis, ke laŭ lia promeso ŝi povos mem elekti la kokinon. Ili iris kune en la korton, kompreneble kun ili venis ankaŭ servistino kun akra tranĉilo, laŭ la ordono de Tolstoj, kaj la parencino montris la kokinon, el kiu ŝi deziras manĝaĵon. La servistino kaptis la kokinon kaj alportis ĝin al la parencino, transdonis la kokinon, sed ankaŭ la tranĉilon kun vortoj: – Bonvolu propramane ĝin mortigi!

Kaj kio okazis? La parencino dum iom da tempo mankaresis la kokinon, redonis la tranĉilon al la servistino kaj diris: – Dankon, mi komprenis!... Ŝi liberigis la kokinon kaj kiam venis la tempo por tagmanĝi, ŝi kun granda apetito manĝis la senviandajn manĝaĵojn kune kun la familio de L. N. Tolstoj. Ekde tiu tempo ŝi ne plu manĝis viandon.

Eble, vi komprenis min. Ne la sama, sed io simila okazis al mi en la vivo. De mi dependis, ĉu la besto restos vivi aŭ ne. Kaj mi prefere elektis por la besto la pluan vivon kaj ne mortigi ĝin nur pro tio, ke mi povu manĝi viandon. Tiam mi jam ne estis juna knabino, mi legis kaj ankaŭ studis multon. Kaj mi sciiĝis, ke multaj klasikuloj, kies diraĵoj ĝis nun restis validaj kvazaŭ leĝoj, plejparte estis vegetaranoj.

Poste mi eksciis, ke en mia lando kaj en la mondo estas ankaŭ nuntempe vegetaranoj, kiuj havas siajn organizaĵojn landajn kaj tutmondajn, siajn bultenojn, gazetojn. Mi ekinterrilatis kun ili, mi aliĝis al ilia organizaĵo kaj la jaroj pasis.

Nun vi jam scias iom pli pri mi. Ankaŭ tion vi scias, ke mi estas nejuna.– Sed ne multaj scias, ke mi *estis* 75-jara, tamen mi ŝate supreniris kune kun vi multaj jam kelkfoje la monton Sitno, kiu altas pli ol mil metrojn, kaj ke mi naĝas en la banejo de Dudince same, kiel multaj aliaj,– danke al mia vegetarana vivmaniero.

Johanna Bräutigam, Germanio.

LA SKORPIONO estas io enigma por la sciencistoj: ili estas rezist-kapablaj en la plej malfacilaj viv-kondiĉoj. Ili eltenas 4-8 horojn sub akvo, tutan frostiĝon, post kiu ili reviviĝas en varmo rapide. Ili estas imunaj kontraŭ ĉiuj infektaj malsanoj, kaj ili eltenas centoble pli da rentgena radiado, ol la homa organismo. *(Vaŝko)*

ĈU MI ESTAS VEGETARANO?

Mesaĝo de la redaktoro de Esp. Slovaka, en kiu ĝazeto dum jaroj estis rubriko 'Vegetarismo – Naturismo' kun vere interesaj artikoloj.

Laŭ la ekzemplo de nia altŝatata samideano Bräutigam, ankaŭ mi volas respondi je la senĉesaj demandoj, kiel redaktanto de Esperantista Slovaka.

Ne, mi ne estas vegetarano. Mi estas – kiel ankaŭ multaj aliaj kunhomoj – nur simpla hipokritulo. Jen la pruvoj:

Kiam mi estis 10-jara, kune kun mia pli juna frato mi vizitis nian edziniĝintan fratinon en la vilaĝo. Ŝi volis regali nin per bongusta tagmanĝo kaj diris: – Knaboj, jen la anaso kaj jen la tranĉilo: iru en la korton, kaj... Mi ne povas vidi sangon!... Ni, konsternitaj, eliris en la korton kaj cerbumis, kiel ekzekuti la anason, kiu tiel malgaje alrigardis nin. Ĝis nun ni – krom muŝoj, kuloj, tabanoj kaj aliaj atakemaj insektoj – ne mortigis beston aŭ birdon. Kaj jen, mi ekvidis hakilon ĉe trunkstumpo. Mi petis la fraton, ke li streĉu la kolon de la viktimo kaj per unu hako mi fortranĉis la kapeton. Do miaopinie la anaso mortis tute kviete. Tamen la apetitveka rostitaĵo ne gustis tiel bone. Ek de tiu tempo mi konsumis multe da rostita kaj alimaniere preparita kort-birdaro, sed la profunde malgajan rigardon de tiu anaso mi ankoraŭ ne forgesis. Eble ĝi fontas el mia trosentemo.

Kiam mi aŭdas blekadon de porkoj, ŝafoj, brutoj en ŝlosfermitaj ŝarĝvagonoj, estas naŭze al mi, same kiam mi vidas transporti bestojn al la buĉejo, sed ilia viando ĉiam tre gustis al mi. Nun – kiel al maljunulo – oni malrekomendas al mi bestan grason, internaĵon, porkviandon, ovoflavon, ktp. Oni rekomendas nun fiŝojn, kuiritajn, el mi kiel sengrasan viandon. Nu bone, sed oni ne kuraĝu paroli al mi pri karpo!

Je instigo de mia edzino mi aĉetis vivan karpon kaj metis ĝin en bankuvon kun freŝa akvo. Ĝi ne interesiĝis pri miaj bonintencaj provoj manĝigi ĝin, kaj nur ĉirkaŭnaĝadante, senĉese piktuŝetis per la buŝo la vandon de la bankuvo... Poste venis la ordono: – Mortigu ĝin!... Mi prenis pistilon, ellasis la akvon kaj kaptadante tien kaj reen pelis la karpon. Fine mi ĝin firme tenis en la mano kaj batis, batis, sed ĝi estis kvazaŭ pilko. Gi elglitis el mia mano, mi gin denove kaptis, dum mi gin torturis gismorte... Ekde tiu tempo mi ne manĝas karpon, kaj okaze de mia vizito en vilaĝo, mi eĉ kankrojn ne plu kaptis, ĉar antaŭ ol oni metas ilin en bolantan akvon, oni devas

elŝiri al ili la inteston. Sed, se mia bofilo regalas nin per ĵus kaptitaj fiŝoj, ni ilin manĝas kun apetito.

Tamen la plej skuiga travivaĵo trafis min kiam mi ankoraŭ estis oka-klasa gimnaziano en Budapeŝto. Je rekomendo de la direktoro mi – malriĉa eminenta studento – fariĝis instruanto de la filo de karbo-barono. Post sukcesa matur-ekzameno de ni ambaŭ ni estis senditaj al urbeto apud la rivero Vag (Ŝal'a n/V), kie la moŝta karbo-barono aĉetis la vastegan grandbienon kun monumenta kastelo, de bankrotita grafo.

Oni gvidis nin ĉien por vidi la riĉaĵojn de la agroj, de la kulturitaj arbaretoj. Ni povis eĉ ĉasi perdrikojn. Ni ambaŭ trafis neniun, sed la forstisto (ĉeĥo, parolanta kun ni germane), je ĉiu pafo alterigis unu perdrikon. Je mia demando, kiel li tion faras, el la traduko de liaj vortoj mi eksciis, ke li tion faras 'el ĵeto', slovake 'z hodu', hungara 'kapásból'.

Foje mia kunulo ne sentis sin bone kaj mi iris sola kun pafilo en la arbareton kun rektliniaj aleoj. Post unu angulo mi ekvidis kiel leporo grandsalte fuĝas en la kampon. Mi ekstaris kaj atendis: – Vi, friponeto, certe revenos per la sama vojo! Kaj – imagu – vere post mallonga tempo ĝi tute kviete reven-saltetis, ja eĉ eksidis kaj faris sian tualeton. Nu, kaj mi – 'el ĵeto' ĝin mortpafis. Sed ne, mi ĝin ne mortpafis, almenaŭ ne tute. Ĝi ne falis, sed male, ĝi komencis ronde saltegi ĉirkaŭ ia nevidebla centra akso kaj kvikis, kvikis. Mi alkuris kaj per la pafilfusto provis batmortigi ĝin. Kelkfoje mi batis la teron, ĝis fine... ĝis fine mi ekkonsciis pri la teruriga fakto, ke dum la mortiga lukto ambaŭ paftuboj estis direktitaj – kontraŭ mi! Ĉe la tagmanĝo, kiam mi fieris, ke jam ankaŭ mi kapablas trafi beston 'el ĵeto', oni min kvietigis, ke mi ĉasis dum la tempo de ĉas-malpermeso, kaj ke la leporo ne estas ĝi, sed ŝi, ja eĉ graveda leporino ... Fu, vi ne povas imagi, kiel mi ekhontis. Ekde tiu tempo mi ne partoprenas ĉasadon, kvankam la kolegoj min plurfoje invitis. Kompreneble, ekde tiu tempo mi ne manĝas lepor-viandon, eĉ ne ĉasaĵon.

Tamen mi ne estas vegetarano, nur – hipokritulo, kiel la anti-vegetaranoj. Sed mi ŝate legadas vian bultenon EV!

MUDr. Ludoviko Izák, ĈSSR.

La scio estas senlima, kaj homo eĉ plej instruita laŭ la opinio de aliaj, estas same malproksime de la vera scio, kiel simpla vilaĝano.

(John Ruskin)

PROPOLISO

Al la artikolo sam-noma en la antaŭa n-ro de EV ni ricevis kelkajn leterojn, en kiuj niaj afablaj legantoj nin petas, diri iom pli pri tiu mistera medikamento. – Jen ni represas la artikolon el INFORMILO el NITRA, laŭ traduko de s-ano Mužlay en Nitra, Slovakio.

NOVA EFIKA KURACILO DE NATURA FARMACIO

Kuraciloj kiel la abelkaĉo, abela veneno, mielo kaj el tiuj faritaj produktoj, kreas nuntempe jam gravajn medikamentojn de natura karaktero, tiel ankaŭ la propoliso eniros en historion kiel rara kuracilo. Pruvas tion la fakto, ke oni organizas jam en la mondo internaciajn simpoziojn pri tiu ĉi abela produkto.

La popola kuracado uzadas propolison jam delonge, sed al publiko venis nur nekompletaj indikoj, ĉar tiu ĉi kuracilo estas vualita de mistero.

Malgraŭ tio, oni atingis netakseblajn spertojn pri ĝia uzado, kiel grava elemento en nutrado kaj kosmetiko, sed ĉefe kiel kuracilo. La kuracadon de diversaj malsanoj per ĝi oni taksas similvalore kiel pere de abelkaĉo.

Uzado de rafinita propoliso, senigita de malpuraĵoj, de vakso kaj aliaj almiksaĵoj, servas en ekstraktita stato – en formo de tinkturo, kiel elprovita kuracilo ĉe sekvantaj malsanoj:

1. Ĉe ĉiuj infektoj kaŭzantaj febrajn statojn de malsanulo, potage 3-foje 30 gutojn en varmeta akvo aŭ teo.

2. Ĉe inflamoj de prostato oni uzadas potage 3-foje je 1 kafan kulereton da tinkturo en 1 dcl de varma akvo.

3. Ĉe virinaj klimakterioj oni uzadas dum 1 jaro antaŭ la atendita klimakterio potage 10 gutojn.

4. Ĉe alta sangopremo 1-foje potage 30 gutojn antaŭ la dormo.

5. Ĉe inflamoj de renoj kaj hepato 2-foje potage je kafa kulereto en 1 dcl da varma lakto.

6. Ĉe angino, doloroj de gorĝo, laringo kaj malvarmumo je 1 kafa kulereto en 1 dcl da duonvarma akvo aŭ teo, por gargari la gorĝon.

7. Ĉe similaj statoj (gripo) pruviĝis propoliso ankaŭ kiel maĉgumo, (porcio de maĉaĵpeco kiel fazedo) dum tempo inter manĝadoj – ĝis la maĉaĵpeco solviĝos en salivoj kaj malaperos – potage, ankaŭ vespere 2 ĝis 3-foje.

8. Ĉe stomakulcero kaj duodenulcero malsate 1 kafa kulereto en

1 dcl-o da varma lakto.

9. Ĉe stomaka doloro, koliko, ni kunmiksos 1 dcl-on da varma akvo kaj 1 kafofulereton da tinkturo kaj trinkos la miksaĵon.

10. Ĝi kuracas ĉiujn haŭtdifektojn (precipe inflamemajn), bone tolerantajn alkoholon. Domaĝitan lokon ni ŝmiros per tinkturo – ripetadante.

11. Je piedkaloj, kaloj kaj ulceroj, ni almetas al trafitaj lokoj vespere antaŭ la dormo tufon da vato, tempitan en tinkturo, kaj ni bandaĝos la lokon.

12. Kontraŭ streptokokaj bakterioj, pusaj difektoj, la damaĝitan lokon ni lavas per bolita akvo (¼ l) en kiun ni almiksis 5 cl da tinkturo.

13. Ĉe TBC 3-foje dum tago 30 gutojn da tinkturo kaj posemajne du-foje inhaladi 5 cl da tinkturo en ¼ l da varmega akvo.

14. Mikozajn malsanojn (inter piedfingroj) ni ŝmiras per tinkturo.

15. Ĉe dentodoloro tufon da vato ni trempos en tinkturo kaj metas ĝin sur la dolorantan denton.

16. Ĝi bremsas kreskon kaj evoluon de tumoroj, kuracas kancerajn difektojn de haŭto: ni lavas per tizano de floroj de kalendulo ĝardena (*Calendula officinalis*) la damaĝitan lokon kaj poste ni ŝmiras ĝin per tinkturo 1-foje tage. Ĉe interna kancero 1-foje tage matene malsate 1 dcl da dekoktaĵo de kalendulo kun 1 kafokulereto da propolis-tinkturo.

17. Kontraŭ brulvundoj de 1-a grado tuj la difektitajn lokojn ni ŝmiras per tinkturo.

18. Kuŝ-vundojn ni lavas per dekokto de agrimonio (*Agrimonia eupatoria*) kaj pli ofte ni ŝmiras la vundon per tinkturo.

19. Kiel akvo post razado pruviĝis 1 kafokulereto da tinkturo en 1 dcl de varma akvo, en kiu ni trempas tufon da vato kaj ŝmiras per ĝi la haŭton.

La tinkturon ni povas uzi ĉie, kie aliaj kuraciloj de kemia deveno ne efikis.

******

La propolisan tinkturon ni pretigos jene:

30 gr da propoliso anticipe malvarmigita ni distranĉos (raspos) etgrajne kaj macerados en 1 dcl da alkoholo dum 9 tagoj, sed ĉiun tagon ni miksas ĝin per renversado de boteleto, kiun ni tenas en malhela loko. Dekan tagon ni dekantos la tinkturon trafiltros kaj lokigos ĝin je malhela loko.

Propoliso estas glueca rezino per kiu abeloj algluadas la konstruaĵon en abelujo kaj samtempe mastiko, per kiu abeloj ŝtopas la abelujon event. fendaĵojn de abelujaj muroj. Ĝi estas malhela brunkolora, varme formebla materio kun alta desinfekta efiko.

ALTERNA PIEDBANADO

Varma bano de piedoj kun refreŝigaj aldonaĵoj alportadas ĉiuvespere al miloj da homoj kun lacegigitaj kruroj grandan faciligon. Pere de alterna piedbanado ni povus atingi pli. Temas pri alterna bano de kruroj ĝis genuoj. Tiucele ni bezonas du ujojn, unu por varma kaj duan por malvarma akvo. Ankaŭ sen refreŝiga aldonaĵo instigas la alterna banado al sangriĉiĝo, foriĝas gravaj ŝvelaĵoj kaj samtempe ankaŭ impresoj de 'malpezaj kruroj'. Ĝisgenuaj muskoloj liberiĝas kaj laciĝo de kruroj malaperas. Al homoj kiuj suferas kaj estas emaj je 'malvarmaj kruroj' alportas serio de alterna banado daŭran pliboniĝon. Ĉi tiun banadon rekomendas kaj praktikas kuracistoj en banlokoj kiel trejnadon de angioj. Homo kiu je la fino de la labortago suferas (sentas) kappremon, aprezas ĉi tiun banon. Jen estas instrukcio kiel praktiki ĝin: Oni banas la piedojn ĝis la genuoj en konvena temperaturo inter 35-38°C kaj poste subakvigas la piedojn en malvarmetan akvon (20°C) en daŭro de 10-20 sekundoj. La saman kuracproceđon oni ankoraŭ 1x-2x ripetas. Fine oni sekigas zorgeme la piedojn. Por konservi plifortigitan sangriĉiĝon dum pli longa tempo, oni rekomendas duonon da horo iradi en ejo aŭ ripozi en varmigita lito.

Ĉe formiĝo de variko, milde varma bano daŭras 3 minutojn kaj malvarma bano 20°C 20-30 sekundojn.

Kiel refreŝigajn aldonaĵojn por varma bano, oni uzas kutimajn kuracsalojn. Ĉe kronike malvarmaj kruroj oni preskribas ekstrakton preparitan el fojnaj floroj (fojno), ĉe variko (med. Varix) el kaŝtanoj kaj kiuj havas inciteman haŭton, uzas selaktan aldonaĵon.

Oni rekomendas la ujojn kun varma kaj malvarma akvoj lokigi en bankuvo kaj la randon de la bankuvo uzi kiel sidlokon.

El 'Kneipp-Blätter' de Erich Weiss
tradukis Závodský Miro, Ĉeĥoslovakio.

Atendu de la vivo plej malmulte, kaj ĝi donos al vi plej multe.

(Nansen Fridtjof)

MALVARMA BANADO ĜIS DUONKORPO

La Kneippa literaturo (monda movado por moderna kurac-maniero) mencias, ke malvarma bano ĝis duonkorpo havas admirinde favorajn efikojn. Ĉi tiun banon oni rekomendas precipe por hejma zorgado pri la sano. Kiu jam antaŭe lavis siajn brakojn per malvarma akvo, tretis en malvarma akvo kaj alkutimiĝis al tiu praktikado, trovos certe kuraĝon apliki ankaŭ la menciitan banon. Simpla efektivigo kondukas al ideala hardo de la korpo. Fundamenta motivo estas kiel ĉe aliaj malvarmaj banoj – hardado, kunigita kun trejno de angioj kaj samtempe influo je vegetativa nerva sistemo.

Riĉaj spertoj pruvas efikon de la kuracado, precipe ĉe malforteco de digestado kaj perturbo de funkciado de stomak-intesta digest-organoj, same kiel ankaŭ ĉe maldiligenteco de intestoj, kunigita kun pufiĝo. La malforteco de digestado estas akompanata kun deprimeco – deprimaj statoj. Ĉe ĉi kazo pruviĝas malvarmaj banoj ĝis duonkorpo kiel 'malseka psikoterapio'. De maljunaj kneippanoj (membroj de supre menciita movado tutmonda) venadas senĉese elprovitaj uz-instrukcioj (de menciita maniero), kiuj ĉi-maniere alkondukis sian vitalecon ĝis alta aĝo. La menciitaj banoj pruviĝis ankaŭ ĉe obstina sendormeco.

La uz-instrukcio estas simpla: Oni plenigas bankuvon ĝis duono kun akvo el akvokondukilo. Ĉe unuaj provoj la akvo povas esti varm-igita je 18°C. Kondiĉo necesa estas bone varmiĝinta korpo – sekvas reakcio. Tiucele la plej bona tempo estas matene, tuj post vekiĝo. Trankvile spirante oni enpaŝos bankuvon unue kun dekstra, poste maldekstra kruro kaj eksidos malrapide kun rekitigitaj kruroj en banon proksimume ĝis umbiliko. Jam post 8 - 12 sekundoj sekvas kiel tipa malvarma reakcio 'malvarma doloro'. Oni forlasu la bankuvon, sekigu la malfacile varmigeblajn koksojn, forigu zorgeme la akvon de la kruroj, vestigu per bankitelo kaj ripozu ½ da horo bone kovrita en lito, ĝis la korpo denove revarmiĝos. Ja, estas ankaŭ bone, tuj post la bano vestiĝi, moviĝi.

Ĝenerale oni rekomendas apliki ĉi tiun banon dum 4 – 6 semajnoj 2 - 3 -foje semajne, kaj poste fari en la kuracado pli longan paŭzon.

El 'Kneipp-Blätter'
tradukis Miroslav Závodský, Ĉeĥoslovakio



NI KONDOLENCAS

Malĝojiga informo atingis nin: tragike mortigita estis pere de aŭtomobilo, kiel antaŭjare nia alia kunlaborinto, ing.prof. Sedlak – nun en Nitra, Slovakio, D-ro Pecho, laŭnatura kuracisto, vegetarano.

Al la familianoj ni esprimas nian sinceran kondolencon. Honoro al la memoro de ambaŭ niaj karaj kunlaborintoj!

Same el Hispanio venis funebra sciigo: mortis prof.D-ro Nicolas Capo, fondinto de la konata gazeto REGENERATE, amiko de Esperanto, vegetarano.

Al la hispanaj geamikoj - vegetaranoj, same al la familianoj de la meritplena mortinto ni esprimas nian sinceran kondolencon.

DENOVE PRI LA AJLO – KAJ PRI LA PIRAMIDOJ

Kiel oni konas, kaj kiel vi ankaŭ povas pri tio legi en historiaj libroj, la plej malnovan piramidon konstruigis faraono iam antaŭ sep mil jaroj de nia nuna vivo. – Tiel ni, kiel ĉiuj antaŭ ni, sed precipe la fakuloj disputadas pri tio, kiamaniere oni kapablis konstrui tiajn gigantajn objektojn sen la nunaj modernaj helpiloj kaj maŝinoj, – sen meĥanismoj. Jes, tiujn zorgojn ni lasu al la fakuloj. Ni volas rimarki interesan fakton, nome, ke la faraonoj jam tiam ordonis donadi ĉiutage al la laborantoj ajlon, kiu – laŭ ili – donas al la laborantoj forton, kuraĝon, eltenemon kaj bonan labor-moralon, krome, ke ajlo ŝirmas kontraŭ epidemioj, je kiuj ankaŭ la antikva Egiptio suferis.

Fakuloj pri historio asertas, ke la piramidojn konstruis sklavoj, kies vivo ne estis valora, kaj ke oni oferis tie multajn vivojn. Sed fama fakulo pri la antikva historio, prof. Mendellson asertas malon: ke la laboro ĉe konstruado de piramidoj estis honorigo de elektitaj personoj, respektive ke piramidojn konstruis volontuloj, kiuj estis honorigitaj poste kaj rekompencitaj per donacoj, precipe per oro, salo, greno kaj – ajlo.

Jes, la bonegaj ecoj de ajlo estis konataj jam en la antikvaj tempoj,

ne nur en Egiptio, sed ankaŭ en Babilonio, Grekio kaj Romio. En armeoj de tiuj ĉi ankaŭ la soldatoj ricevadis ofte ajlon, precipe antaŭ gravaj eventoj. Ĉe araboj la ajlo estas ankaŭ respektata, oni asertas, ke ĝi donas sanon, kuraĝigon, kaj ke ĝi eĉ rejunigas. Iom similan asertis ankaŭ la kuracistoj iam famaj, kiel Galenus, Hipokrates, kiuj alte taksis ajlon kontraŭ ĉiuj tiam konataj malsanoj de la homa korpo. – Karlo la Granda manĝadis ĉiuvespere ajlon en kredo, ke ĝi rejunigas.

Botanikistoj diras, ke ajlo apartenas al la familio de kreskaĵoj liliaj, dume oni scias, ke tiuj ĉiuj ne ĉiam agrable doloras. Ni ja tial ne parolu pri la odoro de ajlo, sed nin interesas ĝis prospera efiko al la sano. Pri la deveno de ajlo ni scias tiom, ke ĝi venis al ni de ie el mezo de Azio, kaj nun jam ni konas multajn ĝiajn specojn. Ne estas sen intereso, ke ĝi same bone kreskas en Italio, kiel en Siberio, sed tamen ĝi preferas la varmon. Por komercaj celoj plejparte ekspedas ĝin Bulgario kaj Hungario, poste Italio kaj sudokcidenta parto de Sovetunio, Ukrajno.

La saniga efiko de ajlo estas do konata. Ankaŭ, ke ĝi bone servas ĉe diversaj malsanoj. – Sed oni ja ne forgesu, ke ĝi tamen plej bone povas servi al ni, se ni manĝas ĝin ĝis kiam ni estas sanaj, por resti sanaj... Ni komencis paroli pri la piramidoj, – kiel vi vidas, tute prave...

Vaŝko

VITAMINO C KAŬZAS...NAZKATARON!

La vitamino C havas sendube bonan efikon je arteriosklerozo, kaj ĝeneralan rezistkapablon de organismo kontraŭ infektoj, sed rilate nazkataron, ĝi havas plie kontraŭan efikon!

Laŭ antaŭnelonge efektivigitaj kuracistaj esploroj en universitato de San Diego, la homoj, kiuj konsumas altajn dozojn de tiu vitamino, devigas sian organismon sekrecii same plialtajn kvantojn de enzimo, kiu la vitaminon C neniigas. La sekvo de tio estas, ke post ĉesigo de konsumado de la vitamino C, la homo estas dum kelkaj tagoj plimulte endanĝerigita al infektoj kaj precipe al nazkataro. La vitamino C do prezentas tiun tigron, sur kiu estas – laŭ hinda proverbo – pli facile surseliĝi ol deseliĝi... La sama esplorado konfirmis, ke plialta konsumado de vitamino C multe ne efikas, ĉar sekve de tiu plirapida sekreciado en organismo restas nur la necesa mezproksima kvanto de la vitamino.

El EXPRES, tradukis S.L.

D-ro med. Paŭlo Schmid:

ĜENERALA NUTROLOGIO

(Enkonduko en la libron 'La senvianda kuirado por sanaj kaj malsanaj')

EN malnovaj receptaroj decidis nur la gusto de la manĝoj. Oni apenaŭ atentis, ĉu la produktoj de tiu kuirarto donis al la korpo forton kaj utilis al ĝia sano. Tiu ĉi kondiĉo ne estis plenumita ĉe unuopaj manĝoj, kaj ankoraŭ malpli ĉe manĝovico dum festenoj, kaj des pli teruraj estis kaj estas iliaj sekvoj. La homa gusto evidente ne garantias konvenan elekton. Ĝi estas difektita per kutimiĝo kaj uzado de t.n. gustigaĵoj, kaj ne-laste per la kutima konsumo de ĝuiloj. Tial ĝi ne povas esti gvidilo por taŭga nutrado.

Necesas reformo. Ni devas klare vidi la celon de la nutrado kaj al tiu celo ĝi devas servi. Oni ne povas sufiĉe ofte ripeti tion, por trovi la ĝustan vojon por la familio kaj la socio. Antaŭlonge tiu celo esprimiĝis per la vortoj: 'Ni ne vivas por manĝi, sed ni manĝas por vivi.' Nia korpo ne estu devigata adaptiĝi al la manĝoj, sed la manĝoj estu adaptitaj al la necesoj kaj funkcioj de la korpo. Kun ambaŭ ni devas koniĝi. Ni devas scii, kion nia miriga korpa maŝino bezonas kaj kiel ĝi laboras.

Antaŭ ĉio ni bezonas aeron. Nia organismo prenas ĝin aŭtomate el la atmosfero. En natura stato ĝi havas la ĝustan konsiston kaj purecon, ni devas nur zorgi, ke ni ricevu sufiĉe da aero el tiu provizo kaj ke ĝi ne fariĝu malsaniga per venenaj alaĵoj. Estas vere, ofte ni ne povas eviti industriajn malpurigojn kaj per ili kaŭzitajn difektojn, sed evitebla estas nesufiĉa aerumado de pulmoj kaj loĝejoj. Malaprobinde estas, intence aldoni parfumojn, kiuj tre ofte nur kaŝas la malbonan econ de la aero. Ankoraŭ pli kondamninda estas la venenigo de la spiraero per ĝuiloj kiel ekzemple tabako.

La dua plej grava necesaĵo estas la akvo. Tiun ni prenas en plej natura formo kiel freŝan fontakvon. Mineralakvoj ne estas preferindaj por sana homo. La bezonon je fluaĵo kontentigas ankaŭ sukaj fruktoj. Kompreneble, nefermentintaj elpremaĵoj de fruktoj pli bone kvietigas la soifon ol tiuj mem. Sed ili ne nur kontentigas nian bezonon je akvo, ili krome donas al ni nutraĵojn en flua formo. Tute malĝuste estas, kvietigi la soifon per trinkaĵoj, kiuj entenas certajn toksojn, havantaj fortajn efikojn al la nervoj, kaj nome aŭ narkotigan, aŭ ekscitan. Al ili apartenas kelkaj plantekstraktoj, kiel ekzemple kafo kaj teo, kaj alkoholaĵoj. La uzado de tiuj trinkaĵoj estas fatala tial, ĉar ĝi estigas manion, kaj tiam estas neevitebla daŭra difekto. Krome ĝi neniigas la deziron al sanigaj trinkaĵoj kaj mangaĵoj, kaj per tio ĝi baras la vojon al naturaj vivkutimoj.

La tiom bezonata akvo (nia korpo ja konsistas je 55%j el ĝi) transportas la nutraĵojn al ĉiuj korpoĉeloj kaj la defalaĵojn for de ili. La ĉeloj mem konsistas plejparte el proteino, kaj la eroj de tiu substanco devenas el plantoj aŭ el bestoj. Sed la bestoj prenis ilin ankaŭ nur el la vegetala regno, estas do finfine la plantoj, per kiuj ni nutras nin. La proteino estas organika kombinaĵo el diversaj elementoj (hidrogeno, oksigeno, karbono, nitrogeno, sulfuro, fosforo kaj aliaj). Karakteriza en ĝia kemia strukturo estas la ĉeesto de nitrogeno. Sed la nomo proteino estas erariga. Ne temas pri unueca substanco. Ĉiu planta, besta kaj homa ĉelo entenas grandan nombron da diversaj proteinoj, kaj ekzistas multegaj specoj de ili. La plej konata estas la albumino, entenata en la kokina ovo. Sed aliaj plantaj ĉeloj, ekzemple de diversaj nuksoj kaj legumenoj, estas multe pli riĉaj je proteinoj ol la ovo. En kelkaj semoj oni trovis pli ol 30%jn (kompare en la ovo nur 12%jn).

La vivanta ĉelo de plantoj, bestoj kaj la homo estas senĉese laboranta malgranda retorto. Laboro postulas alkondukon de energio. Tio povas okazi en diversa maniero. Same, kiel maŝino estas movata per kurento, akvoforto, aŭ bruligado de karbo aŭ alia, ankaŭ korpaj ĉeloj povas labori nur per daŭra alkondukata energio. Estas malgranda miraklo, metita en niajn ĉelojn, ke ili kapablas laŭeble ĉiam konservi la saman temperaturon (37° C). Ĝia plej grava regulilo estas nia haŭto. La energion produktas per malrapida brulado ĉefe certaj kemiaj kombinaĵoj (karbonhidratoj), kiuj estas transportataj per la fluo de l'sango kaj de la limfo en la ĉelojn. Dum la proteinoj servas kiel konstrueroj de la korpo, karbonhidratoj kaj grasoj donas al ni varmon kaj forton, kombiniĝante kun oksigeno, kiun alportas la sango el la pulmoj.

Al la karbonhidratoj apartenas specoj de amelo el terpomoj, greno, ktp., kaj diversaj specoj de sukero, entenataj en niaj nutraĵoj. Nesolveblajn substancojn, kiel amelo,igas solveblaj niaj digestaj sukoj, transformante ilin en apartajn specojn de sukero. Alimaniere tiuj substancoj ne povus atingi la lokon de l'destino. – La diversaj specoj de graso, entenataj en plantaj kaj bestaj nutraĵoj, estas kombinaĵoj de la samaj elementoj. La korpo prilaboras kaj transformas ilin malpli facile. La grasoj estas pli koncentritaj fontoj de forto kaj varmo. Unu gramo da graso donas preskaŭ du- kaj duonoble pli da energio ol unu gramo da karbonhidrato. – Saloj estas ankaŭ gravaj por nia korpo. Ili troviĝas en ĉiuj nutraĵoj kaj parte kaŭzas ilian guston. La salojn komponitajn de la plantoj, akceptas la korpo verŝajne pli facile. Mineralaj saloj ludas rolon nur kiel anstataŭigaĵo. Ekzistas multaj saloj, kiujn la korpo bezonas. La diversaj plantoj enhavas tre diversajn specojn kaj kvantojn da ili. Tial ne sufiĉas por ĉiuflanka

kontentigo de niaj bezonoj, nutri nin dum pli longa tempo per kelkaj malmultaj plantoj. Tiamaniere la korpo ricevas da certaj saloj tro multe, dum aliaj mankas. Necesas ŝanĝi la nutraĵon, kaj tute nature nia korpo reagas per tio, ke ĝi laŭguste rifuzas tro ofte ripetitajn manĝojn kaj postulas tro longe malhavitajn.

Jam delonge oni sciis, ke nia korpo bezonas proteinojn, karbonhidratojn, grasojn kaj salojn, sed oni ne konis la vitaminojn, kiuj estis malkovritaj nur pli malfrue. Sub tiu vorto oni komprenas tiel nomatajn kompletigajn kaj stimulajn substancojn, kiuj ebligas regulan formadon de sango, ostoj, nervoj kaj alia. Nek la besta, nek nia organismo kapablas sintezi ilin. Ili estas formataj nur per la plantoj, kaj transprenataj de nia korpo, por plenumi tie vivnecesajn funkciojn. Per longa kuirado kaj bakado, stokado en mallumaj ejoj aŭ aldonado de alte koncentritaj konserviloj ili estas malfortigitaj, kelkfoje eĉ tute detruitaj. Laŭ la gusto kaj la naturo de la nutraĵoj estos eble, limigi la tempon de kuirado je minimumo. Krome, parto de la mangaĵo devus ĉiam esti kruda. Plene kruda nutraĵo povas konveni dum iom da tempo laŭ kuracista rekomendo, sed senkritike ĝi ne devus esti uzata dum longa tempo. Precipe la amelhavaj nutraĵoj, kiel ekzemple terpomoj, greno kaj legumenoj, bezonas kuiradon kaj bakadon, por detrui la fortikajn ĉelvandojn. Nur per tio niaj digestorganoj povas bone prilabori la enestantajn gravegajn substancojn. La kuirado tiuokaze ordinare ne malutilas, ĉar tiuj nutraĵoj estas plejparte malriĉaj je vitaminoj. Multajn legomojn kaj fruktojn oni manĝas prefere krudaj, se ne ekzistas danĝero de epidemio. Sed dum tia danĝero ofte necesas steriligo per varmego. Mi havis bonan amikon, kiu kredis, ke li povos resti ĉe sia kruda manĝaĵo sen damaĝo ankaŭ en Afriko. Kiam li estis atentigata pri la danĝero, li diris, ke lia korpo detruas ĉiujn mikrobojn. Bedaŭrinde, li devis por tiu kredo pagi per sia vivo: li malsaniĝis je grava tropika disenterio kaj mortis post kelkaj tagoj. Sed tamen freŝa nutraĵo, abunde aldonata, estas nepre rekomendinda por la homa sano, se oni atentas la necesan singardon.

Ankaŭ la nedigestebla parto de niaj nutraĵoj havas signifon por la korpo. Laŭ la studoj de la dana esploristo Hindhede oni digestas eĉ grandan parton de alie nedigesteblaj substancoj, se oni bone maĉas. La agado de la stomako kaj de la intestoj estas per ili stimulata. Tial laŭeble oni ne devus forigi la branon (plensekala, bruna pano). Ankaŭ la fruktoselon, kondiĉe ke ĝi estas pura, oni konsumu kun la fruktokarno. Tiuj ĉi reguloj estas pli gravaj, ol plejmultaj supozas. Se ili atentus ĝin, ili ordinare evitus la tre disvastigitan konstipeton, aŭ forigus ĝin. Pli bone estus ankaŭ, multajn nutraĵojn ne kuiri, sed gustoplene prezenti krudajn. Por sanaj kaj malsanaj estas grave, havi sur la tablo apetitigajn manĝojn. La okuloj, la nazo kaj la buŝo

volas ĝui ilin. Diversa preparo kun diversa gusto de l'manĝoj kontribuas al pli bona akceptado. La dekoracio de senvianda tablo ordinare ne kaŭzas malfacilaĵojn. Apenaŭ necesas aldoni florojn, por igi ĝin pli alloga. Saĝe elektitaj, preparitaj kaj bele prezentitaj plantaj manĝaĵoj kaj trinkaĵoj sen ĝuiloj povas eminente beligi. Se la festenantoj restas sufiĉe sinregaj, ne estiĝas la malagrabla postgusto, kiel kutime.

Por povi ĝuste utiligi la proponitan, necesas iom scii pri la digestado. Post ĝuado kaj esplorado per la okuloj kaj la nazo venas la manĝaĵo en la buŝon. Niaj tranĉodentoj eble demordas malgrandan pecon, kiu estas enbuŝigata kaj tie diserigata per la mueldentoj, dum la salivo alfluanta el la salivglando fluigas ĝin. La lango turnas kaj ŝovas la peceton. Dum tio ĝi estas esplorata per la gustonervoj sur la lango kaj refoje ĝia odoro, kiu venas tra la faringo en la nazon. Kiam la mordaĵo post bona maĉado estas kaĉigita, la lerta lango formas el ĝi glutkvanton kaj transportas ĝin en la gorĝon kaj per tio al la komenco de la ezofago. Per progresanta (peristalta) kontrahiĝo de supre malsupren, ĝi estas ŝovata tra la ezofago en la stomakon. La salivo estas ne nur glitiga kaj moliga, ĝi entenas ankaŭ fermenton, kiu transformas la nesolveblan amelon en glukozon. Tiu procedo ankoraŭ ne finiĝas per la engluto. Ĝi daŭras en la stomako, kiu estas ne nur provizujo de la nutraĵo, sed ankaŭ miksilo kaj krome grava digestilo. La stomako situas sub la diafragmo kaj havas normale la formon de fiŝhoko, kaj kapaciton ĉirkaŭ du kaj duonlitro. 'Dentojn' ĝi ne havas, tio signifas, ke ĝi ne plu povas meĥanike diserigi malmolan nemoligeblan nutraĵon (ekzemple nuksokernojn). Tial la dentoj devas antaŭe sufiĉe fari tiun laboron. Sed ĝenerale oni tro malbone maĉas. La vandoj de la dua stomakparto ankaŭ sekrecias fermenton kaj krome malkoncentritan kloridan acidon. Ambaŭ servas por fluigi, tio estas digesti la proteinon. Kiam la digestado en la stomako atingas la necesan stadion, la manĝokaĉo povas eniri tra la piloro, aperturo fermebla per ringforma muskolo, en la unuan parton de la maldika intesto, la duodenon. Tiu situas kiel maŝo sub la plej granda digesta glando, la hepato, kiu formas el defalaĵoj de malnovaj ruĝaj sangoglobetoj la verdetan galon, sukon gravan por la digestado de graso. La elira kanalo de la hepato kondukas kune kun la elira kanalo de abdomena glando, la tiel nomata pankreato, en la menciitan duodenon. La pankreato produktas sukon por la digestado de proteinoj, grasoj kaj karbonhidratoj. Tiu sekrecio estas tiel forta, ke dum malhelpata elfluo ĝi detruas la propran organon. La sekvo estas plej alta vivdanĝero. La pankreato situas transverse sub kaj iom malantaŭ la stomako. Post la duodeno sekvas la meza parto de la maldika intesto, la jejuno, kiu plue digestas kaj ensorbas la manĝokaĉon (la t.n.

ĉimon). La saman celon havas la lasta parto, la ileo, post kiu sekvas la dika intesto. Ĉi tie estas grandskale sorbata fluaĵo el la manĝokaĉo (la t.n. ĉilo), kaj per tio ĝi dikiĝas kaj fariĝas la feko. La ruboj de la nutraĵo estas poste eligataj el la plej malsupra parto, la rektumo.
La digesta aparato havas do la gravegan taskon, transformi ĉiujn eblajn manĝojn en proprajn valorajn sukojn, de kiuj dependas la kvalito kaj la laboro de nia miriga korpo. Konsidere, ke la manĝaĵoj kunvenas en la stomako kaj kondiĉas la konsiston de ĝiaj sekrecioj, oni ne manĝu tro multe kaj tro diversajn nutraĵojn samtempe. Ne rekomendinde estas ankaŭ, dum la manĝado engluti tro multe da fluaĵo. Denove manĝi, antaŭ ol la stomako malpleniĝis kaj refreŝiĝis post farita laboro, ne estas sanige. La digesta tempo en la stomako dependas de la speco kaj kvanto da nutraĵo. Normale ĝi bezonas por tio du ĝis kvin horojn. Manĝi sen malsato estas turmento; ĝuste la manĝo devus ĉiam esti malgranda festo. 'Malsato plej bone gustigas la manĝon' diras malnova proverbo. La plej bona receptaro ne povas anstataŭi ĝin kaj ankaŭ ne provu fari tion. Kiam oni manĝas malsata, sekve de la nervekscito la digestaj sekrecioj fluas tre abunde, kaj ĉio estas pli bone fluigata kaj prilaborata.
Hodiaŭ jam pasis la tempo, kiam oni preskaŭ ĝenerale opiniis, ke senviandaj manĝoj nesufiĉas por la bezono de la korpo. Tamen ankoraŭ en multaj sferoj oni trotaksas la viandon kaj viandproduktojn. Precipe la buljono estas rigardata kiel tre fortiga. Efektive ĝi preskaŭ ne enhavas verajn nutrajn valorojn, sed nur multe da ekstraktaj substancoj, kiuj ekscitas la nervojn simile kiel kafo kaj teo. Kontraŭe la plantoj ne havas tiajn malutilajn efikojn. Per ovoj, lakto, laktoproduktoj kaj mielo, naturaj animalaj nutraĵoj, oni povas pliriĉigi la vegetalan.

Esperantigis: 'forĝisto', H. Schmidt †

NI JA KRIADAS...

Ĉu niaj avertoj, ve-krioj, atentigoj pri la kruelaĵoj, farataj al la bestoj, al la naturo, havas ian sencon?... Ja ni kriadas, vokas al ni mem, inter ni mem, – ni skribas en niaj leteroj, gazetoj... La pasiaj viandomanĝantoj ne legas niajn vortojn, nek aŭdas ilin... Kaj se ili eĉ legus, nenion tio ŝanĝus...
Ni ne emu, ne volu esti profetoj. Prefere ni helpu unu la alian solidare, ni donu unu al la alia tion, kion la mondo al ni ne scias, ne povas doni, – la interhoman komprenemon, la amikecon, la gefratecon.

Erva

REGU EKVILIBRO EN NI

Ĝenerale tiel la malnovaj kuracistaj spertoj, kiel ankaŭ la novtempaj, same la tiurilataj sciencaj venis al la konkludo, ke la plej granda parto de la malsanoj estiĝas pro neĝusta vivmaniero, pro alkutimiĝo al nekonvenaj nutraĵoj, kies pli longe daŭranta konsumado kaŭzas kronikajn malsanojn, kiuj faras la vivon neĝoja, aŭ eĉ kaŭzas ĝian fruan finiĝon. Bedaŭrinde la neĝusta vivmaniero ekzistas ĉe la plej granda parto de la homaro, tamen oni ne venas al konkludoj prudentaj, – la homa hazardemo rezultas de tago al tago multajn siajn viktimojn. Nur ĉe maloftaj unuopuloj okazas, ke la malĝojiga situacio pro la malsaniĝo igas ilin meditadi, kaj veni al konkretaj decidoj, rilate la vivmanieron kaj kuracmetodojn.

Tiel oni venas al spertoj kaj konkludo, ke la malsano ne estas nure korpa afero, – ja pere de ĝi multe influita estas ankaŭ la spirita vivo de la homo, kiu poste same suferas, kiel la korpo. – Sed la rilatoj estas ankaŭ en mala direkto la samaj: se malsanas la homo en sia psika afero, malsaniĝos ankaŭ la korpo, – do estas paralela kunligiteco en niaj du ĉefaj bazaj elementoj. Same, kiel difektiga estas por nia sano la nekonvena vivmaniero, la neĝustaj manĝaĵoj kaj trinkaĵoj, tiel difektigaj estas por nia psiko la malĝojo, malespero, angoro, ekscitiĝoj, zorgoj kaj multaj aliaj specoj de afekcioj, emocioj, ja la psika vivo havas ankaŭ multajn siajn problemojn kaj malsanojn, same, kiel la korpa.

Ĉiuj tiuj ĉi realaĵoj kaj spertoj igas nin serĉi rimedojn, doni al la korpo same, kiel al nia psiko la ĝustan vojon, la ĝustan vivmanieron. Tial ni venas al konkludo, ke la korpo bezonas konvenan kaj ĝustan nutraĵon, kaj la psiko same konvenajn cirkonstancojn, ĉar unu la alian reciproke influas.

Kaj al tiu ĉi reciproka influado necesas havi *ekvilibron* inter niaj korpo kaj animo. – Al la korpo ni donu ĝustan nutraĵon, naturan, kaj same al la psiko la naturajn eblecojn, vivi en harmonio, kontenteco, ĝojo. Ni vidas, ke inter la homa vivo, niaj bezonoj kaj naturo, estas senpera kunligiteco, – ja tio estas leĝo de la vivo, leĝo de la naturo, ĉar nia vivo estas parto de la naturo ankaŭ.

Estu do en ni, inter niaj korpo kaj psiko, same kiel inter ni kaj la naturo, la necesa, feliĉon, kontentecon, – ĉion-donanta ekvilibro.

M.Medve

LA LONG-AĜECO DE BULGAROJ

La long-aĝeco de bulgaroj baziĝas – laŭdire – je ofta konsumado de acida lakto en diversaj formoj. Nun jam estas pruvite, ke envere ĝin influas diversaj pluaj faktoroj. La Centro por gerontologio kaj geriatro en Sofio jam delonge studadas la vivmanieron kaj sociajn kondiĉojn de la longvivaj personoj. La observado pruvas, ke la longaĝaj homoj plejparte vivas en provinco, do en vilaĝoj, for de la urboj, – en trankvila medio kaj bona aero. Ili sin nutras plejparte per simplaj manĝaĵoj naturaj, ne manĝas konservaĵojn, kaj ne kutimas multe manĝi. Plua interesa sperto en la observado estas, ke plejparte longan aĝon atingas la idoj de junaj gepatroj, ĉe kiuj la infanoj naskiĝis antaŭ la 25a jaraĝo de la gepatroj, kaj, ke ĝenerale virinoj atingas pli altan aĝon, ol viroj. Tiun ĉi fakton la fakuloj eksplikas tiel, ke ili opinias, ke la virina organismo havas apartan kapablecon alkutimiĝi al diversaj situacioj de la ĉiutaga vivo, – respektive, ke ili vivas plejparte pli trankvile, ol la viroj, hejme, dume la viroj ofte estas for, kaj travivadas malfacilajn eventojn, streĉan laboron, militojn, ktp.

La longaĝuloj plejparte vivis trankvile, ne havis mensajn streĉojn, problemojn, ili ne kutimis malsani kaj plej ofte estis terkulturistoj.

El 'Scienco kaj Tekniko' tradukis Vaŝko.

ATENTON JE ŜIMOJ

En la naturo troviĝas pluraj efikaj substancoj, kiuj kaŭzas kanceron. Kelkajn el tiuj substancoj produktas la naturo mem. Ili estas tielnomataj 'aflatoksinoj', kaj ili troviĝas en la ŝimoj. Ili bone fartas en la plej multaj nutraĵoj. Per eksperimentoj oni konstatis, ke jam 100 mikrogramoj da aflatoksino el la grupo B^1 kaŭzas ĉe eksperimentaj ratoj kanceron de la hepato. La menciitaj aflatoksinoj, laŭ la konstato, ne kaŭzas la kanceron rekte. Por ke tiuj ĉi ŝimoj fariĝu kancerokreaj, ili devas pli frue ŝanĝiĝi per efiko de enzimo en la korpo. La averton, ne uzadi nutraĵojn difektitajn de ŝimo, estas necese akcepti tre serioze, precipe pro tio, ĉar ankaŭ bagatela kvanto da ŝimo, kiu alie al organismo ne efikas tokse, povas esti kancerokrea.

El gazeto 'Pravda' tradukis Ŝt. Leibiczer.

FAKKUNVENO de BRITAJ TEVA-anoj okazos sabaton, 25-an de marto, dum la ĉi-jara kongreso de B.E.A.

EL LETEROJ Nia afabla Kasistino inter aliaj temoj skribas, ke el Svedio aliĝis nova leganto de EV., s-ano Milan Šimák. Tiu sciigo agrable surprizis la redaktanton, kiu rememoris la jarojn de-antaŭ 3 jardekoj...Jes, *tiam,* tuj post la dua mondmilito, kiam mi en la urbo Žilina komencis eldonadi la unuajn numerojn de Esperantisto Slovaka, vere aktive kaj instige kunlaboris kun mi s-ano Šimák, tiam bonaspekta kaj agrabla junulo, nun jam eble eĉ grizhara viro, – envere la univ. profesoro Inĝ. Šimák.

Mi tutkore bonvenigas lin inter niaj karaj legantoj, kaj mi sincere ĝojus, se li renovigus la iamajn 'malnovajn' kontaktojn, kaj se li fariĝus denove kunlaboranto, – nun jam al nia kara Esp. Vegetarano!

– *erva*

* * * * *

Mi devas danki al vi pro la interesa bulteno EV, kiun mi kutimas tralegi seninterrompe tuj post ĝia alveno. – Poste mi longe meditadas pri la legitaj artikoloj, kaj enpense mi kore dankas al vi, kaj al ĉiuj, kiuj helpis al vi kunmeti tiom da interesa legaĵo. – Vere por mi estas festena la horo, dum kiu mi legas nian karan EV-on. – Tre plaĉis al mi ankaŭ la 'Dekalogo por saneco de korpo kaj animo'. – Jes, vegetarismo ne sufiĉas, se iu havas sian animon en malordo, – tiu ne povas havi en si moralan forton kaj bazon. – *Sláček*

* * * * *

Mi tre ŝatas legi la bultenon EV, nur mi multe bedaŭras, ke mi tiom malfrue ekkonis kaj ĝin, kaj ĝian redaktoron EV... Mi dumvivis jam ankaŭ la 82-an jaron, sed certe mi estus pli sana, se mi estus pli frue ekkoninta la ĝustan kaj sanan vivmanieron.

Jes, jes, – 'Ni vivas ne pere de tio, kion ni manĝas, sed pere de tio, kion ni digestas', – mi legis iam el vortoj de fama germana kuracisto...

Ankaŭ tiu fakto estas neforgesebla, ke terspaco por nutraĵo de unusola besto, kies viandon oni manĝas, sufiĉas por nutri 10 homojn vegetarane...

Same tiu fakto parolas por vegetarismo, ke 100 gramoj da bovina viando donas 160 kaloriojn, kaj la sama kvanto da nuksoj 650 kaloriojn...

Kaj kiam mi mencias la nuksojn, mi notu la iaman proverbon: nukson ne manĝu matene, ĝi estu via tagmanĝo, kaj vespere via kuracilo! *Vojtech Orbán, Hostie, ĈSSR.*

Mi jam longe nenian korespondaĵon ricevis, nek nian karan bultenon EV, eble pro mia adres-ŝanĝo, tial bv. atente noti, ke mi jam ne loĝas en Kanariaj insuloj, sed (fraŭlinoj-vegetaraninoj bone notu:) en: BARCELONA, Hispanio, Apdo – 27.066, tien bv. af. sendadi ankaŭ nian gazeton EV.

Jes, mi ŝanĝis mian loĝlokon, ĉar la pli freŝa, pli libera aero revenigis min en mian hejmon, en mian karan Hispanion, kie ĉio reviglîĝis en la lasta tempo, ekz. la nuna E-Kongreso en Sabadell estis la plej granda el la ĝisnunaj, ĉie estas multaj vegetaranoj, – la vivo ĝenerale fariĝis pli libera, ke Hispanio ekpaŝis la vojon al demokratio kaj libereco.

Nia nova esperantista gazeto bezonas materialojn; kiu povas, sendu artikolojn, gazetojn, ĉion, kion oni povas sendi, je mia adreso, mi ĉion volonte kompensos laŭdezire per gazetoj, libroj, poŝtmarkoj, poŝtkartoj.

Saluton al ĉiuj! – Jes, mi estas ankoraŭ fraŭla, kaj mi ŝatus trovi bonan edzinon vegetaraninon!! – Via *Jesus Perez, Apdo – 27.066, Barcelona, Hispanio*

*****

Kun ĝojo mi povas al vi anonci, ke nun jam mi havas ĉiujn ĝisnunajn numerojn de 'EV'. Mi legas ilin kun granda intereso. Dankon pro la gazeto, kies enhavo estas vere interesa. Post iom da tempo mi sendos ankaŭ ion por ĝi. *M. Burgmeister, Latvio, Sovetio.*

*****

La artikolo en EV pri la kancerogenaj substancoj estus vere interesa, se oni komprenus tiun multegon da fakesprimoj, – diris al mi jam kelkaj. – Jes, sed tiuj fakesprimoj estas fakaj vortoj, kaj alimaniere oni ne povas ilin skribi, – ĉar ili plejparte apartenas al kemio. Tamen oni povas el la artikolo kompreni, ke preskaŭ ĉio, kio estas fabrikita kaj vendita, estas kancerogena... Jes, pravas s-ano 'erva', ke vegetarano devas havi sian ĝardenon, kaj mem prizorgi siajn bezonaĵojn el la vegetala regno plejparte. Unusola ĝusta solvo, aŭ tion fari en veget. komunumoj, kiuj jam kelkloke en la mondo funkcias, certe utile kaj bone.

EV min ĉiam tre interesas, ĝi fariĝis vere nia bona konsilanto, sed ankaŭ gvidanto. – Mi ŝate kaj ofte relegadas ankaŭ la malnovajn numerojn. *Johanna Bräutigam, GDR.*

En EV-19/20a sur la paĝo 26a, en artikolo de Prof. Zaharov estas menciita 'malbonkvalita tumoro'. – Envere temas pri malbonintenca, maligna tumoro, vidu PIV, paĝo 663 'maligna'. – Sur la sama paĝo en la 2-a linio estas 'novformiĝoj'. Tie temas pri neoplasmoj, vidu PIV paĝo 734 'neoplazio'. – Kompreneble ne ĉiuj posedas PIVon, do tial jen miaj klarigoj. *MUDr. L. Izák, CSSR.*

*****

Fine aperis la romano, kiun mi tradukis, kaj mi finis ankaŭ la kompiladon de la ampleksa Estona-Esperanta Vortaro, do iom post iom mi havos pli da tempo kaj eblecoj, ion-tion sendi ankaŭ por EV. (Anticipe dankon! – *erva*) *Benita Kärt, Estonio.*

*****

Al la artikoleto en EV-21a, 20a paĝo, mi volas diri kelkajn vortojn:

Mi havas filojn 38- kaj 30-jaraĝajn. La unua neniam konis guston de vianda manĝaĵo, nur dum la altlerneja studado li devis alkutimiĝi al ĝi en la lerneja manĝaĵo, ĉar alian solvon li ne havis. Sed en tiu tempo li jam posedis kelkajn medalojn pro sporta aktivado. – Ĉe mia dua filo estis la afero simila; li eĉ nun paŭte grimacas, se temas pri vianda manĝaĵo. Kaj ili ambaŭ estas fortaj viroj, – kompare al ili mi estas nur 'majskarabo'. – Do se la s-ano el Rumanio dubas pri tio, ĉu oni povas vivi sen viando, precipe infanoj, mi povas atesti al li, ke jes! *Št. Leibiczer, ČSSR.*

*****

Ankaŭ alia afero min maltrankviligas: Venontjare ja okazos la Univ. Kongreso de UEA en Varna, Bulgario. Kvankam mi tre ŝatus viziti tiun kongreson, mi nun verŝajne ne povos ĝin partopreni. Kio malhelpas, estas la tre altaj kostoj de la kongreso mem, kaj la altigitaj vivkostoj en tiu lando ankaŭ. – Konatoj, kiuj tie estis, rakontis pri tio, kaj diris, ke ne plu estos eblecoj veturi tien ĉe tiaj kondiĉoj. – Ĉu ni do sukcesos havi nian Veget. Kongreson en tiu lando? Laŭ mia opinio ni povas havi perspektivojn nur tie, kie ni povas havi eĉ se nekomfortajn, sed malmultekostajn eblecojn de tranoktado kaj manĝado. La pli granda parto de veg-oj estas ja rentuloj, kaj estas ja fakto, ke la rentpagoj ne tiel-grade altiĝas, kiel la vivkostoj. – Alivorte: mi timas, ke pro ekonomiaj kialoj la kontaktoj inter niaj geamikoj pli kaj pli malfaciliĝas. – *erker.* (Kara amiko, jes, ni tion ĉion komprenas kaj eĉ konas. Estas ja logika rezulto, ke ni serĉos la plej konvenan solvon. – *erva*)

VIVO SEN TIMIGAJ MALSANOJ

Antaŭ kelkaj jaroj oni konstatis, ke en iuj lokoj de Afriko kaj Japanio estas teritorioj, kie homoj ne konas suferojn pro infarkto, kancero kaj aliaj malsanoj, kiuj estas ligataj kun tiuj ĉi. Kiam sciencistoj analizis la kialojn, ili konstatis, ke la ĉefa kaŭzo estas en diferenco de nutrado. Tiuj ĉi homoj manĝas longfibran manĝaĵon, kiel fruktojn, nedelikate muelitan farunon, terpomojn, fazeolojn, malmulte da viando kaj nenian sukeron. Estas rimarkinde, ke kvankam la kaloria enhavo de ilia nutraĵo estas preskaŭ trifoje pli alta ol la nia, tamen ne ekzistas ĉe ili obezito, apendicito, mallakso, hemoroido, trombozo, vejninflamo. La dependeco de tiuj ĉi malsanoj de la nutrado montriĝis el la fakto, ke la loĝantoj, kiuj transloĝiĝis al aliaj mondpartoj, ĉesas esti imunaj kontraŭ tiuj ĉi malagrablaĵoj de la civilizacio. La esplor-rezultoj donas simplan kaj facile realigeblan regulon: manĝi longfibran nutraĵon, – terpomojn, legomojn, pomojn, bananojn, verdajn fazeolojn, avenflokojn, plengrajnan panon kaj eviti sukeron, sukeraĵojn kaj bakaĵojn el blanka faruno.

O. Novotná, ĈSSR.

LA LAŬNATURA NUTRADO, praktikata laŭ la maĉmetodo de Fletcher, malebligas malsanojn kiel trograseco, artrito, arteriosenelastiĝo, reŭmato, diabeto, anemio, k.a. Mi devas akcenti, ke ĉio estu maĉata kaj intermiksita per salivo, antaŭ ol engluti. Plej bone estas ja, se la nutraĵo, la plenbuŝo, fariĝis sengusta. Tio garantias perfektan digeston. La ĝustecon de tiu metodo pruvas la eliro de tenio, kiu devas forlasi la korpon pro malsato, ĉar la digesto ne plu lasas ion por ĝia vivo. Eble ankaŭ, ke la perfekte digestata nutraĵo efikas kiel veneno al la vermo. Ĉiukaze estas kelkfoje provite kaj sukcese pruvite, ke la tenio estas eligata el la homa korpo post kelkaj semajnoj de la maĉmetodo de Fletcher. Do se oni praktikas tiun metodon, ne ekzistas vivebleco por la vermoj, kaj la homo neniam estas turmentata de tiaj parazitoj. Ĉar la naturo estas perfekta, tiu ĉi manĝmaniero pruvas la ĝustecon.

Fr. Bierhoff, Svislando.

RIDO DE PRASAMIDEANOJ

(El La Vivo, 1937) : El la Varsovia Jubilea Kongreso: Vi estas negro? – Jes, kiel vi tion divenis? – Ho, facile: laŭ via Esperanta elparolo!

ESPERANTISTA VEGETARANO

Bulteno (fondita en 1914) de la
TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO
(fondita en 1908)
Unua prezidanto : L. N. Tolstoj

NOVA SERIO : NUMERO 22 (Septembro 1977) kaj 23 (Januaro 1978)

Redaktanto : Ernesto Váňa
CS 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR.

EL LA ENHAVO — paĝo

Eldonanto : Christopher Fettes
St Columba's College, Rathfarnham, Dublin 14, Irlando

Pri adres-ŝanĝoj, nericevo de la bulteno, prov-ekzemplero, ktp., bonvolu skribi al la eldonanto – do ne al la redaktanto!

ATENTU DONACANTOJ!

Nepre sendu viajn donacojn per internacia poŝtmandato, NE per ĉeko.

La kovrilon desegnis JAN SCHAAP (Nederlando).

Mimeografis en Anglujo: FELLOWSHIP PRESS, Gloucester
Brita elsendadreso: 12 Blackfields Avenue, Bexhill, Sussex TN39 4JL